revista del
consumidor
informa, capacita y orienta

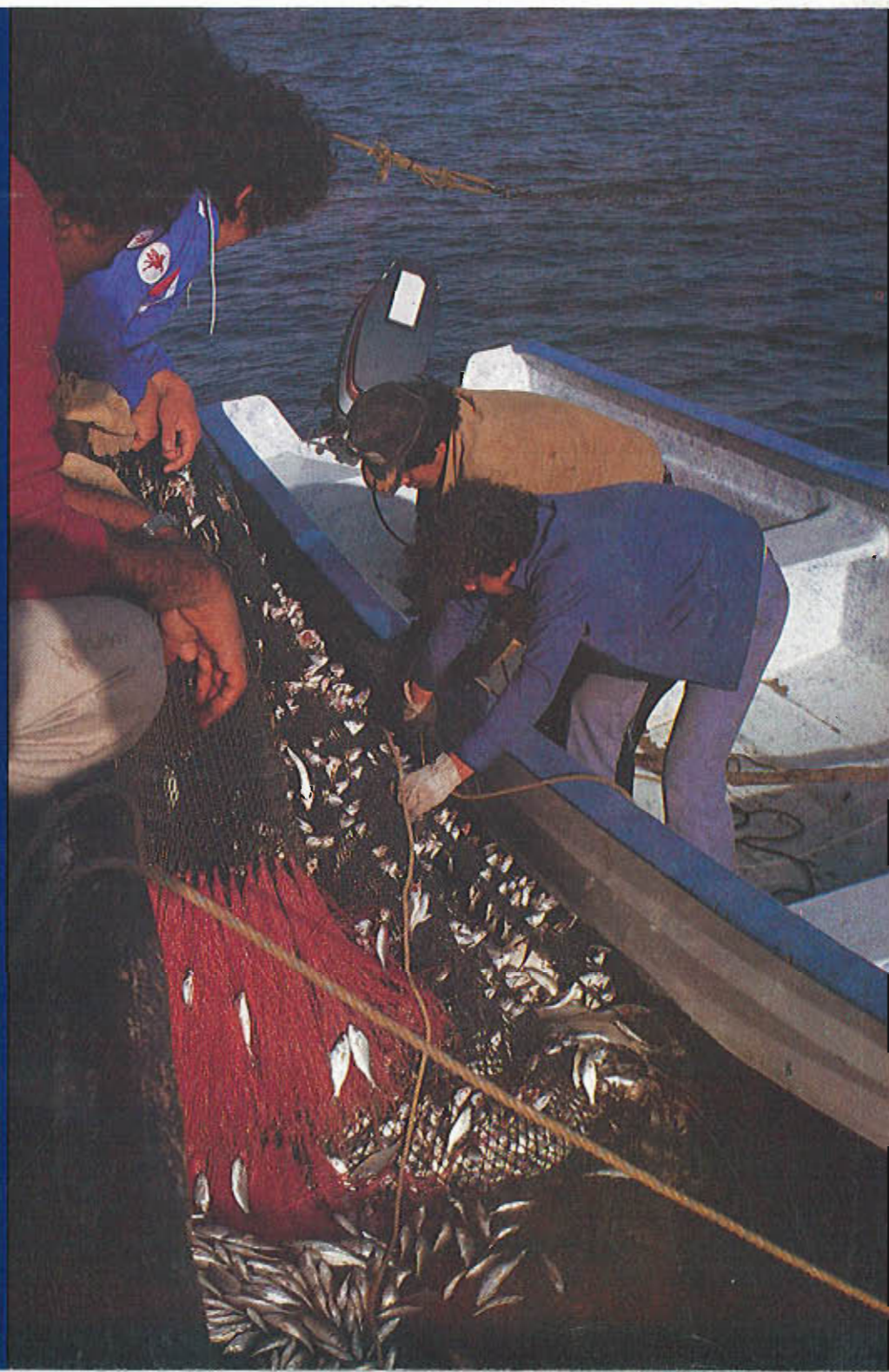
UNA PUBLICACION MENSUAL DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR/NUMERO 116/OCTUBRE DE 1986/150 PESOS

Día mundial de la alimentación

Las proteínas: Fuente de Vida

Los alimentos mexicanos

El Brinco: Los niños pescadores



Campaña de vacunación antisarampionosa 21 al 31 de octubre

En todo el territorio nacional se vacunará a los niños de 1 a 4 años que no hayan enfermado de sarampión, ni hayan sido vacunados, pero a los niños que sí se les aplicó la vacuna antes de cumplir un año, hace más de 12 meses, también deben ser llevados a vacunar. Se organizarán módulos de vacunación en las 19,680 unidades del Sector Salud y en las 18,000 farmacias registradas en el país. En las áreas con escasa población —y de difícil acceso— se organizarán en toda la República brigadas de vacunación y sus diversas combinaciones. La meta es administrar en 5 días hábiles 3.5 millones de dosis de vacuna antisarampión, correspondiendo aproximadamente 2 millones a la SSA, 1.2 millones al IMSS, 250 mil al ISSSTE, 20 mil al DIF, 20 mil a PEMEX y 10 mil a otras instituciones. Participarán aproximadamente 60,000 vacunadores, integrados por personal del Sector Salud y voluntarios, estos últimos serán pasantes y estudiantes en últimos grados de las carreras de enfermería y medicina.

IMPORTANTE Se recomienda, al presentar a los niños para vacunarlos, llevar la Cartilla Nacional de Vacunación. Si no la tiene, llévelos. Su salud es primero.

DIRECTORIO INCO

Dirección General
CLARA JUSIDMAN DE B.

Dirección Técnica
FERNANDO URDANIVIA CORIA

Dirección de Promoción
ANDRES MANUEL LOPEZ OBRADOR

Dirección de Producción Audiovisual y Editorial
MARTHA SUSANA RUIZ DE SARAVIA

Dirección de Administración y Finanzas
MANUEL GALVAN ZUART

Coordinación de Delegaciones
GRISELDA ARISTA QUEZADA

SUBDIRECCIONES

Estudios Socioeconómicos
GUSTAVO PONCE MELENDEZ

Estudios Técnicos
LUIS JUAREZ SUAREZ

Promoción
RODOLFO F. PEÑA VILLANUEVA

Producción Audiovisual y Editorial
JOSE LUIS GARCIA NAJERA

DELEGACIONES

Chihuahua
VICTOR MANUEL BARRIGUETE

Coahuila
MARCELA GOMEZ WULSCHNER

Estado de México
GABRIEL GAMA FLORES

Guanajuato
LUIS O. MEDELLIN OCHOA

Guerrero
MARGARITA GALEANA AOAME

Hidalgo
ESTEBAN G. CHAPA ZAMORA

Jalisco
JUAN GARCIA CASTILLO

Morelos
RAUL CARBONELL CARDENAS

Nuevo León
FRANCISCO JAVIER NUÑEZ

Puebla
ROBERTO ARTECHE LUGO

Sonora
GUILLERMO A. REYNA CELAYA

Tamaulipas
GUILLERMO NUÑEZ VELA

Tlaxcala
JOSE LUIS ARGUIJO TORRES

Veracruz
JAVIER ESCALERA LEANDRO

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

EDITORIAL

LOS PESCADORES Y SUS COMUNIDADES es el tema central de la conmemoración del Día Mundial de la Alimentación que se celebra el 16 de octubre. Los países integrantes de la Organización de las Naciones Unidas, en reconocimiento a las aportaciones de los pescadores, principalmente en materia de producción de alimentos, acordaron honrar este año a los trabajadores del mar.

Junto con este tema se analiza, en el presente número, la importancia del consumo de proteínas en cada alimento del día y las alternativas de productos que aportan este imprescindible nutrimento. Destaca como una fuente invaluable de proteínas el grupo de las leguminosas. El frijol, la lenteja y el haba forman parte importante de la cultura alimentaria del mexicano. Sus cualidades nutritivas y su arraigo en nuestro pueblo, junto con el maíz y el chile, evidencian la sabiduría de nuestros ancestros y ratifican la importacia de conservar muchos de nuestros hábitos tradicionales en torno a la alimentación.

A propósito del papel que juegan las cooperativas escolares en la alimentación de los niños, y su importancia para el buen desempeño estudiantil, destacamos en dos artículos como *sí* es posible suprimir los comestibles chatarra y ofrecer a la hora del recreo una alimentación sana, nutritiva y económica, mediante la participación conjunta de los maestros, los padres y los alumnos.

Esperamos que esta información, amigo lector, le resulte útil y le proporcione alternativas para enriquecer su alimentación.

CONSEJO EDITORIAL: Clara Jusidman de B.; Fernando Urdanivia Coria; Andrés Manuel López Obrador; Martha Susana Ruiz de Saravia; Griselda Arista Quezada. **Subdirección de Producción:** José L. García Nájera. **Jefatura de Publicaciones:** Leonor Azcárate. **Coordinación Editorial:** Guillermo Sarquis F. **Redacción:** Patricio Avitia; Fausto Idueta. **Suplemento "El Brinco":** Marie Puga. **Reporteros:** J. Eduardo Aguilar; Amalia Beltrán E.; Marta Sandra García; Oscar Romero Rojas; Juan Ramón Zabalegui; Genaro Núñez. **Reporteros Gráficos:** Luis F. Paz; Fernando Rojas; Gustavo Adolfo Carrillo Vélez. **Departamento de Arte y Diseño:** Augusto Apón García. **Formación, Ilustraciones y Viñetas:** Marcelo Ahuerma S.; Francisco Alatriste T.; Alma Elena Arenas G.; Dolores Ramírez; Jesús Rodríguez G.; Nora García Páez; Mónica Miranda. **Impresos:** María Dolores Fernández Morett.
APOYO ESPECIAL AL NUMERO 116 DE LOS DEPARTAMENTOS: Análisis sobre Comunicación: José Chan Escalante. **Información y Orientación Directa:** Gregorio Alanís Pardiñas. **Derechos del Consumidor:** Héctor I. Mejía Alvarado. **Documentación e Información:** Francisco Jiménez Rojano. **Educación para el Consumo:** Flavio Ruiz Suárez. **Comunicación Social y Relaciones Públicas.** Francisco Balderas Guzmán. **Bioquímica:** Ana Ma. C. de Haqueht. **Estudios Económicos:** Araceli Moreno Acosta. **Seguimiento y Análisis del Consumo:** José Manjárrez Medina. **Ingeniería:** Eduardo Martínez Pacheco.

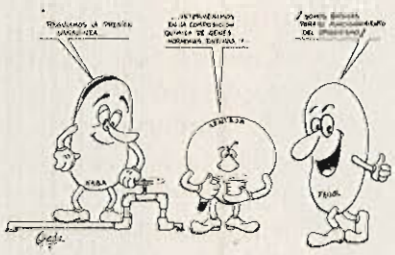
SUMARIO

Pág. 3

El 16 de octubre se celebra, por sexto año consecutivo, el Día Mundial de la Alimentación. En esta celebración intervienen más de 130 países para acordar diferentes programas y acciones con el fin de estimular a la comunidad mundial a luchar en favor de la mejor alimentación y nutrición de nuestros pueblos. Este 16 de octubre el tema central adoptado por la Organización de las Naciones Unidas es "Los Pescadores y sus Comunidades."

Pág. 8

Las proteínas: fuente de vida



Uno de los nutrimentos más importantes para el buen funcionamiento del organismo humano, es el grupo de las proteínas pues son parte esencial de todas las células de los músculos, los órganos internos, la piel y el pelo. Sin embargo, ningún alimento por bueno que parezca, puede proporcionarnos todos los nutrimentos que necesitamos, por ello es necesario combinar los alimentos para tener una dieta balanceada.

Pág. 31

Siempre que hablamos de cooperativas escolares, las relacionamos con la venta de dulces y refrescos. Sin embargo, por la importancia que tienen para coadyuvar a una mejor alimentación de los niños, actualmente la SEP está revisando el reglamento de estas organizaciones con el propósito de que las escuelas vendan alimentos nutritivos además de artículos escolares y uniformes.

INDICE

Editorial 1
Sumario 2
Los pescadores y sus comunidades 3
El pescado: tesoro poco apreciado 6
Las proteínas: fuente de vida 8
Los insectos: proteína no convencional 10
Los alimentos mexicanos 12
El maíz 14
El chile: tradición de sabor 18
El hígado: nutritivo y barato 22
Precios e índices de precios en agosto 23
Abasto y alimentación 27
Cooperativas escolares: la importancia de su buen funcionamiento 29
Cooperativas sin "chatarra" 31
Noticias 33
El consumidor en el mundo 34
El queso manchego 35
El GATT 37
La cocina tradicional 40

Los pescadores y sus comunidades

Los pescadores

El 16 de octubre se celebra, por sexto año consecutivo, el Día Mundial de la Alimentación. Más de 130 países, tanto desarrollados como en vías de desarrollo, a nivel nacional, regional, y local, han acordado con motivo de esta conmemoración, diferentes programas y acciones con el fin de estimular a la comunidad mundial a luchar en favor de la mejor alimentación y nutrición de nuestros pueblos.

El tema central adoptado por los países integrantes de la Organización de las Naciones Unidas, para este 16 de octubre es el de "Los Pescadores y sus Comunidades", con el propósito de apoyar todos los esfuerzos que se realizan para desarrollar las pesquerías en pequeña escala y mejorar las condiciones económicas y sociales de quienes están vinculados a este importante sector de la pesca en todo el mundo.

Dentro de estas celebraciones, se procurará hacer especial referencia a las aportaciones de los pescadores y sus comunidades pesqueras, a la producción de alimentos, la nutrición y el desarrollo social y económico de cada país.

En este renglón, México, con una producción anual de cerca de un millón y medio de toneladas de productos pesqueros, se encuentra entre los primeros veinte países del mundo. Es por tanto, justo reconocer el esfuerzo de los pescadores en sus diferentes niveles y ámbitos: lo mismo en la pesca de altura, cada vez más tecnificada, que en la ribereña.

Desarrollo de la pesca en México

Desde la época prehispánica y hasta antes de 1910, nuestros ríos, lagos y lagunas, todavía no contaminados, ya proveían de productos pesqueros a sectores aislados de nuestra sociedad. Los hombres del mar constituían una fuerza latente pero limitada, ya que no disponían de embarcaciones apropiadas y sólo podían aventurarse a escasas millas de nuestras costas.

Sin embargo, en un periodo de 75 años, gracias al fuerte impulso de diversas técnicas pesqueras en nuestro país y a la adquisición de modernas embarcaciones, hoy en día nuestras capturas se han incrementado hasta alcanzar un millón 400 mil toneladas de pescados y mariscos.

Se estima que el 29 por ciento de las capturas registradas a nivel nacional, son realizadas por las comunidades de pescadores.

El número de estas comunidades rebasa las mil 500, de las cuales mil 372 se localizan en las entidades federativas con litoral, y 145 en los estados del interior de la República.

Estos núcleos de pescadores generalmente se integran en cooperativas de producción pesquera, y no sólo participan de la explotación y captura, sino en la industrialización y comercialización de dichos productos.

Trabajo en el mar

Respecto a la vida cotidiana de los pescadores de estas comunidades, la Secretaría de Pesca, en coordinación con el Museo Nacional de Culturas Populares y la Secretaría de Educación Pública, acaban de publicar el libro: *Los obreros del Mar*, del cual rescatamos cuatro testimonios:

Se avienta a la mar y no sabe si va a regresar

"El pescador no nace, se hace como todas las cosas. El pescador se hace conforme al criterio de la persona. Por ejemplo, en mi caso, ¿no?, mi jefa no está de acuerdo con mi trabajo por el peligro que tiene... El peligro en el mar es porque puede haber marejada fuerte, vientos huracanados y le pueden dar la vuelta a la embarcación, y a una distancia que a veces avienta a uno bastante lejos de la costa; y es donde existe el peligro para uno. Porque puede uno ahogarse del mismo cansancio, un calambre o un ataque de nervios al mismo tiempo, se puede uno morir.

Porque la vida del pescador es ésta, ¿no?, se avienta al mar y no sabe uno si va a regresar; una falla mecánica, cualquier otra cosa, peligros abundantes".

Carmelo Larrea Stein, *pescador de escama en Puerto Angel, Oaxaca.*

Siempre el descuido es el que falla

"Pescaba con mi hermano; con lanchas. Traía a mi hijo Memo, el

más grande. Andaba él y otro muchacho, chamaquitos los dos. Fuimos a pescar de noche, ahí por un lugar que llamamos nosotros "Punta Tizón".

En eso, como era tiempo de lluvia empezó a soplar el aire de aquí, el "Provinciano" le llamamos nosotros, y empezamos a embarcarnos. Sí, ya andábamos bastante pesados y entonces empieza a apretar el aire y, ¿qué hicimos nosotros?, le boté el grampín, el ancla, pero como estaba muy embrocada, agarré el pescado, lo eché enmedio y metí también a los chamaquitos bajo las redes, los tapé con nylon y tuve yo que soportar toda esa agua, botándole el agua a la lancha para que no se hundiera.

"Ya cuando vino el amanecer, estaba yo de ahí para allá. Donde me dejó, estaba bastante lejos, en un lugar que se llamaba "Santa Julia". Ya me aclaró, y yo pensé que solito estaba yo allá; mi hermano estaba más allá; hasta allá lo había arrinconado a él. El viento nos azotó duro. A veces entraba agua por la proa que tenía que estarle uno botando el agua, porque pues sí no pues se iba uno, se perdía uno.

"Hace como tres años, mi sobrino también entró al "mar vivo", ya como a las cinco o seis de la mañana. Tenía la costumbre él de entrar así parado, pero siempre el descuido es el que falla. Vino una ola sorpresiva, de un momento a otro, y lo tiró de la lancha. Así es que ya no se supo de él, si lo golpeó el motor, lo comió algún animal; lo que se sabe es que se ahogó y que hasta ahorita ya no apareció".

Jaime Alvarez, *pescador en Paredón, Chiapas.*

Yo no trabajé con aparatos para andar viendo el fondo

"Tengo 82 años, pero no me siento enfermo en nada, ando para arriba y para abajo. De todo hago. Tuve nomás una enfermedad hace como 30 años y no he vuelto a tener enfermedades. Cuando joven, yo llegaba de la mar, botaba las artes de pesca, y jalaba por la atarraya. Amaneciendo volvía con mi pescado, y de ahí a la mar de nuevo.

"Nos guiábamos con el compás, que ya se usaba cuando yo

llegué acá, con el sistema de marcas. Fui también capitán de un barco de pesca; yo no trabajé con aparatos para andar viendo el fondo, yo puro a lo que me daba mi cabeza. Porque aquí hubo un patrón, y con él aprendí. Luego ya solito me aventé hasta Tuxpan. Yo no necesito el aparato que me marque las piedras, yo lo boto, voy a las medidas de agua. Trabajaba en el barco a 28, 55 y 85 brazas de profundidad. Mis tanzas están marcadas con amarre desde las 22 brazas. Sin aparato yo nomás buscaba la medida del agua. En esa medida, haya o no haya piedra, puedes encontrar guachinango. Ese se sacaba con anzuelos.

"A mí no me hubiera gustado vivir en la ciudad de México. A México no voy ni amarrado, no me gusta para nada. Ahí es una cárcel para la gente, allá todos están encerrados. Aquí respiras el aire libre, allá puros gases de muchas porquerías que se queman. No hay como esta tierra, aquí es muy sano, y la gente no es mala".

Arturo Ragazzo, *pescador en Tecolutla, Veracruz.*

Hay pescadores que ya se conducían por las estrellas

"Lo fundamental en el aprendizaje del pescador es esto: aprender a amarrar bien sus anzuelos, cuando se pesca el guachinango, medir la distancia de un anzuelo a otro —lo que llamamos nosotros revisa o tendal—, calcular el peso del plomo, y saber que la gente vieja de experiencia en el mar sabe: saber dónde están los pescaderos, saber 'marcar'. De ahí se va agarrando experiencia de la gente vieja en el mar.

"Para marcarse hay piedras, hay distancias, o árboles a veces; sobre todo se tiene que marcar altura y centro del lugar donde se va a capturar la pesca del guachinango. Y eso tiene uno que memorizarlo, pues.

"Después uno aprende las corrientes: cómo pegan, qué clase de viento puede afectar la pesca: se aprende uno todo eso en el mar. Las corrientes hacia dónde están, qué clase de corriente es, si es corriente de fondo, si es corriente de agua fría. La corriente de fondo pega hacia abajo y evoluciona, es donde se forman las marejadas, marejadas bobas que les llamamos nosotros; la de corriente arriba nada más es la que empuja arriba a las embarcaciones.

"A veces porque hay viento me da miedo y a veces dice uno: "No salgo". Necesito más el conocimiento, la experiencia. Hay pescadores que ya se conducían por las estrellas, y eso es falta de experiencia mía, y en los años que tengo nunca me he guiado por las estrellas. Yo me guío por dos nada más: La Cruz del Sur y La Polar; hay otros que por un sólo lucero se van guiando y esa es la experiencia que falta bastante.

"A veces ya viene uno de madrugada, está uno pescando fondeando, y conoce que ya son las tres de la mañana, porque ya la Cruz está derechita y va bajando, ya a las cuatro de la mañana está acostada por completo y dice uno: 'Pues ya va a amanecer, y ¿dónde estoy?, estoy cerca de la costa.

"La Polar está recta toda la noche, toda la noche. Me voy a un lugar y está acá; no me tiene que cambiar para ningún lugar porque si me doy vuelta pues ya me queda para el otro lado; si voy hacia el oriente o el poniente pues ahí se va dando cuenta.

Eso del sol, solamente para la navegación del día; es para los que pescan muy retirado de la costa. Pero aquí nuestro mar es demasiado profundo, no es como el del Golfo"

Carmelo Larrea, *pescador de Puerto Angel, Oaxaca.*

Oscar Romero

El pescado: tesoro poco apreciado

Desde que una lanza penetró velozmente en el agua y levantó a un pescado, que una vez en el aire se sacudía la muerte, el consumo de este animal acuático ha sido rodeado de mitos.

Los prejuicios sobre su consumo van desde los que indican no consumirlo durante los meses sin "r", hasta los que consideran al pescado como vigorizante o estimulante sexual.

Sin embargo, ninguna de estas aseveraciones tiene mayor fundamento. Fueron las largas distancias y las carencias de sistemas de refrigeración los hechos que permiten afirmar que hace muchos años, en los meses de junio, julio y agosto, el pescado era altamente perecedero.

Pero actualmente, en vista del avance tecnológico, se puede disponer de sofisticados refrigeradores y camiones frigoríficos, que permiten conservar durante mucho tiempo el pescado con todas sus propiedades nutritivas. Por tanto, actualmente este alimento puede consumirse en cualquier época del año.

Otra idea generalizada es que el peseado es muy caro, debido a que sólo se toman en cuenta los precios del robalo y guachinango. No obstante, existen muchas especies tan exquisitas y nutritivas como las mencionadas, pero además muy baratas, como es el caso de la mojarra, el bagre, la carpa, la lisa, el jurel, el cazón, la bandera, el botete, la sardina y el atún.

Todas estas especies tienen casi las mismas propiedades. Por ejemplo, ¿sabía usted que el chucumite es muy semejante al robalo, y que sólo se distingue de éste por tener una franja dorada en sus costados y por su bajo precio?; ¿o que el cazón carnoso y casi sin espinas puede sustituir exitosamente al guachinango?; ¿que el bacalao y el tiburón son tan semejantes que sólo pueden distinguirse por el olor y porque este último es mucho más barato?

Existe tal variedad de pescado que podemos afirmar que hay para satisfacer todos los gustos y cualquier bolsillo; la especie que usted elija está garantizada como sabrosa y nutritiva.

El pescado le permite "conservar la línea".

Para asegurar a su familia una buena salud, los nutriólogos recomiendan comer pescado dos o tres veces por semana. El pescado, además de ser altamente digerible, contiene un índice muy bajo de colesterol y es una fuente rica de proteínas y minerales como fósforo, hierro, calcio y vitaminas A, B, y D.

El valor nutritivo del pescado contribuye al fortalecimiento de los músculos y tejidos de la piel. Se estima que una rebanada de 100 gramos contiene 22 por ciento de proteínas (contra 21 de la carne roja y 19 de la de pollo).

La proteína es la responsable de la estructura y el buen funcionamiento celular. La cantidad de

proteínas que necesitamos diariamente es de cerca de un gramo por cada kilo de nuestro peso corporal.

Asimismo, el pescado, gracias a los minerales que aporta, constituye un alimento indispensable para conservar sanos los huesos y dientes.

Incluso para aquellas personas que se preocupan por cuidar su peso, el pescado resulta un alimento recomendable, pues además de las propiedades que ya mencionamos, contiene muy poca grasa y mucho menos calorías que la carne roja.

Recomendaciones

— Habitúe a sus hijos a comer pescado; los niños pueden consumirlo desde los tres meses de edad. Debe cuidarse que este bien cocido y sin espinas.

— Para obtener un alimento completo, combine el pescado con verduras, leguminosas, pan o tortilla.

— Recuerde que el pescado seco tiene mayor cantidad de nutrimentos concentrados que el pescado fresco, (porque contiene menos humedad).

— No compre filetes sin ver de que parte del pescado provienen; en todo caso, filetee usted mismo su pescado para evitar que le vendan "gato por liebre".

— Es muy importante cuidar el tiempo de cocción del pescado. Si es demasiado prolongado, perderá su sabor, su textura, se endurecerá y se desmenuzará fácilmente.

— De ser posible, compre pescado entero. Es más fácil reconocer si se encuentra fresco, además de que todas sus partes se pueden utilizar para hacer un sabroso caldo.

—Es preferible comprar el pescado el mismo día que se piensa cocinar; ya que con el paso del tiempo existe un alto riesgo de descomposición.

— No tema pedir servicios especiales como el fileteado o el descamado del pescado, estas son atenciones gratuitas a las que tienen derecho cualquier consumidor.

— Antes de comprar, tome en cuenta que el filete está sacado de los lomos del pescado y que no tiene espinas, es la parte más cara; le sigue en valor decreciente el pescado rebanado y después el entero. Por último, si acostumbra comer fuera de casa, es importante que observe la limpieza del lugar, y la higiene con la que se preparan los alimentos; si puede, vea el pescado antes de que lo preparen, para asegurarse que éste se encuentra en buen estado.

Cómo comprar pescado

Para distinguir si el pescado es fresco y se encuentra en buen estado debe poner atención a lo siguiente:

Los ojos del pescado deben ser brillantes, transparentes y saltones. Las agallas deben ser rojizas o rosadas, limpias y de buen olor.

Además, las escamas deben estar brillantes y pegadas a la piel. La carne debe ser firme y no deben quedar marcas si usted oprime el cuerpo con los dedos.

Por último, el olor del pescado se reconoce como el de "alga fresca" (olor a mar). La carne del pescado grasoso tiene un olor agradable, parecido al de la margarina.

Cómo conservarlo

Si no tiene refrigerador, póngale sal al pescado o consúmalo el mismo día. En caso de que cuente con una hielera o refrigerador, puede guardarlo allí durante dos días antes de cocinarlo.

En el caso de que usted compre pescado fresco para más de un día, congele por separado las porciones que va a utilizar. Pero si lo compró congelado y no lo piensa utilizar el mismo día, déjelo en su envoltura, guárdelo en el congelador y consúmalo antes de 30 días.

Para descongelar

Bájelo a la parte media de su refrigerador con 12 horas de anticipación.

Para descongelarlo rápidamente, remójelo en agua fría. Nunca lo haga con agua caliente, pues afecta la textura del pescado.

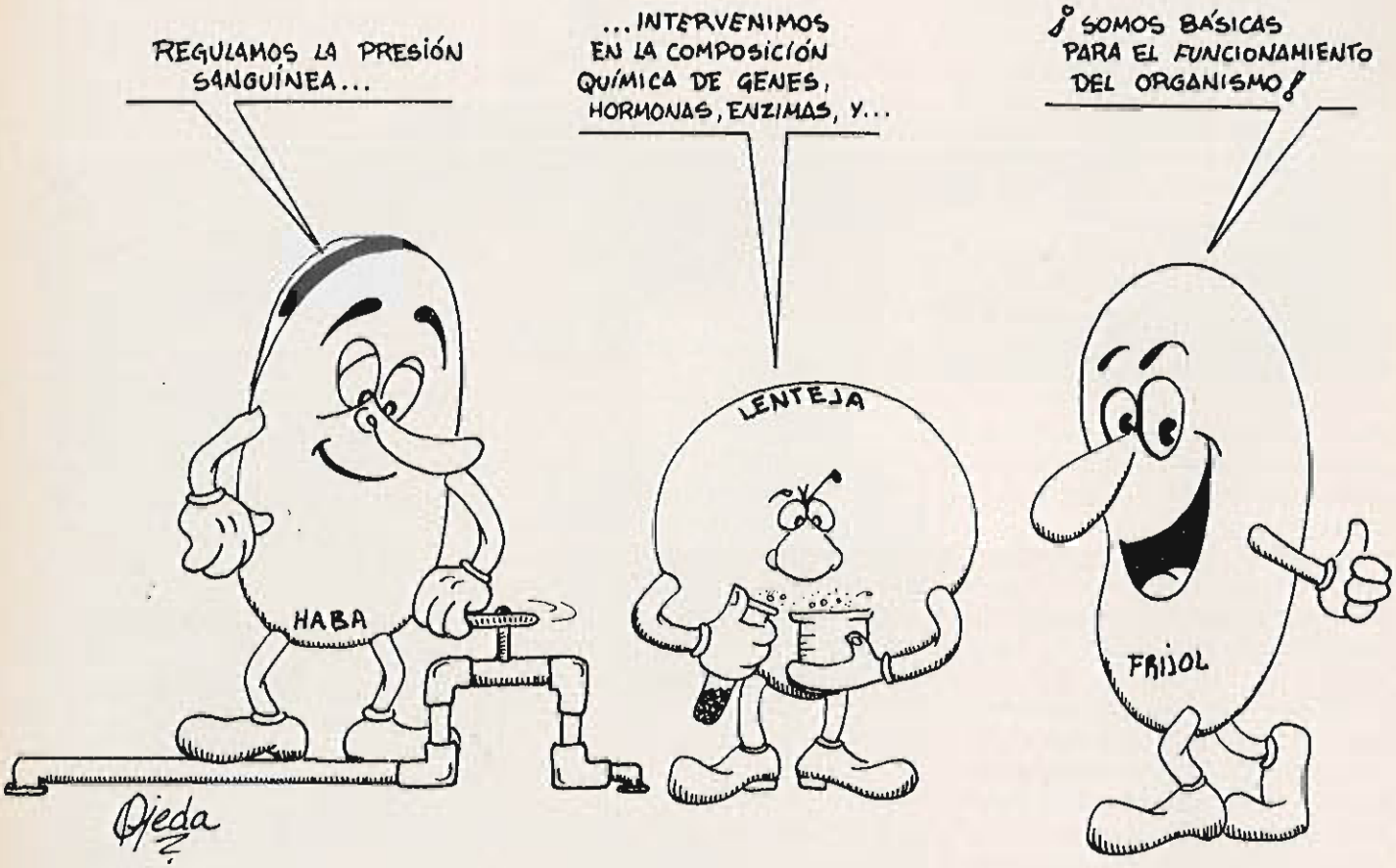
Una vez descongelado, no lo vuelva a congelar.

Si desea congelar un pescado ya cocinado, guárdelo en una vasija cubierta y almacénelo en el refigerador o congelador. Para descongelarlo, póngalo con todo y envoltura debajo de una corriente de agua fría hasta que se disuelva el hielo posteriormente cocínelo a fuego lento.

Finalmente recuerde que, para que el pescado rinda más, lo importante es combinarlo con legumbres, arroz y verduras

Oscar Romero.

Las proteínas: fuente de vida



Uno de los nutrimentos más importantes, para el correcto funcionamiento del organismo humano, lo constituye sin duda el grupo de las proteínas, ya que forman parte esencial de todas las células de los músculos, los órganos internos, la piel y el pelo.

Se conoce como proteína a un gran número de substancias formadas por moléculas simples llamadas aminoácidos. En la naturaleza existen alrededor de veintidós aminoácidos, los cuales se combinan para formar casi todas las proteínas conocidas por el hombre. El organismo no utiliza las proteínas tal como las ingiere, sino que aprovecha los aminoácidos que las forman para construir las proteínas que requiere.

Como ya dijimos, las proteínas son parte esencial del organismo, por lo que se requiere consumirlas continuamente y durante toda la vida. De esta manera se logran generar, mantener y reparar todos los tejidos del cuerpo. Además intervienen en la composición química de las enzimas, las hormonas y los genes; estos últimos son las moléculas encargadas de transmitir los caracteres hereditarios.

Las proteínas también actúan como reguladores contribuyendo a mantener el equilibrio de los líquidos corporales, su acidez, la presión sanguínea y el nivel de glucosa de la sangre. Contribuyen en el metabolismo y en el crecimiento, funcionan como anticuerpos, permiten que la sangre se coagule cuando hay una herida, transportan el oxígeno, el bióxido de carbono, los nutrimentos a través del torrente sanguíneo y forman parte de una substancia presente en los músculos para que transformen la energía en movimiento.

De donde tomamos las proteínas

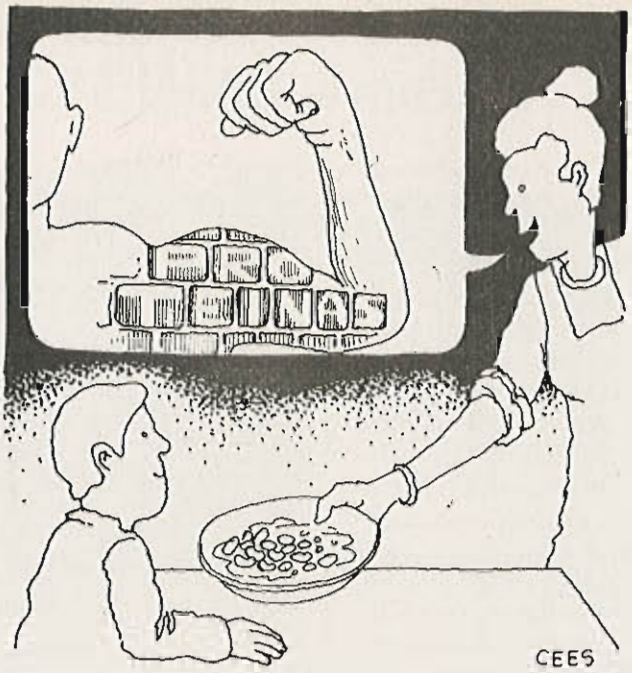
Existen dos grupos de alimentos que son ricos en proteínas, los de origen vegetal y los de origen animal, ambos son esenciales para nuestra alimentación. Los alimentos de origen vegetal que aportan mayor cantidad de proteínas son las leguminosas, dentro de éstas se encuentran el frijol, la haba, la lenteja, el chícharo, el garbanzo y la soya.

La fuente de proteínas de origen animal se encuentra en todas las carnes (pollo, pato, conejo, vísceras, etcétera), así como el huevo, la leche y sus derivados: queso,

yogurth y crema. Dentro de este grupo se encuentran también los mariscos y pescados, sin importar la variedad o especie. Existen otras fuentes de proteínas no tan tradicionales, como los insectos (gusanos, acociles, jumiles, chapulines, etcétera) los cuales se comen en algunos estados de la República.

Sin necesidad de consumir un bistec usted puede tomar las proteínas, que necesita su organismo, de otros alimentos, como por ejemplo de las vísceras, que por cierto son muy económicas. También el pescado es rico en proteína y existen especies muy baratas, como la tilapia chica que cuesta 308 pesos el kilo, el botete a 305, jurel grande 860 pesos y lisa del golfo a 492 pesos el kilo. Los puede preparar de diversas maneras y su contenido proteínico será el mismo.

Cuando se consumen leguminosas junto con cereales, las proteínas de ambos se complementan entre sí, resultando de mayor calidad que por separado. Además de ser ricas en proteínas, las leguminosas contienen carbohidratos que aportan energía; vitaminas: tiamina, riboflavina y niacina; minerales como fósforo, calcio y hierro y su contenido de grasa es mínimo.



A continuación le proporcionamos algunas recetas de leguminosas combinadas con otros alimentos para enriquecer su contenido proteínico:

TOSTADAS DE FRIJOL

Ingredientes: 12 tortillas, taza y media de frijol cocido, seis rebanadas de queso amarillo, una cebolla, tres chiles chipotles en vinagre, dos aguacates y aceite.

Preparación: dore las tortillas en aceite y escúrralas. Licúe los frijoles y caliéntelos en una olla. Pique el queso, añádalo a los frijoles y mezcle hasta que se derrita.

Unte las tostadas con la mezcla de frijoles y queso. Adorne con rebanadas de aguacate, trocitos de chipotle y cebolla picada.

HABAS CON HUEVO

Ingredientes: tres tazas de habas, dos huevos, dos jitomates, una cebolla chica picada, dos hojas de yerbabuena, un diente de ajo, aceite, sal y pimienta.

Preparación: pele las habas y cuezalas hasta que estén tiernas.

Licúe el jitomate con la cebolla y el ajo. Cuele y fríe hasta que sazone y espese.

Añada las habas cocidas y la yerbabuena a la salsa. Cuando de un hervor agregue los huevos batidos. Espere a que cuezan los huevos y añádales sal y pimienta.

Puede acompañar este platillo con tortillas.

Finalmente le recordamos que ningún alimento por bueno que nos parezca, puede proporcionarnos todos los nutrimentos que necesita nuestro organismo, por lo tanto, es necesario combinar al menos un alimento de cada grupo, en cada comida, para que tengamos una dieta equilibrada.

Amalia Beltrán E.

Los insectos: Proteína no convencional

Algunas personas creen que consumir insectos significa comer, arañas, cucarachas, moscas u otros "bichos rastreros" como suele llamarlos la publicidad de insecticidas, y nunca se imaginan que existen muchos que son comestibles, limpios, sabrosos y nutritivos. Además está comprobado que son una alternativa alimentaria y una fuente de proteínas.

Existen más de doscientas especies de insectos comestibles entre las que se encuentran los gusanos blancos o rojos de maguey, los escamoles, las hormigas mieleras, los chapulines, los jumiles, las abejas, las avispas, los gusanos de los troncos y otros más que aportan al organismo gran cantidad de nutrientes como son las proteínas; las sales minerales como el calcio, fósforo y potasio; las grasas; los carbohidratos y agua. Incluso, algunos estudios muestran que hay mayor porcentaje de proteínas en los insectos que en las mismas carnes. Por ejemplo: en 100 gramos de carne se obtienen un 21 por ciento de proteínas, en la misma cantidad de gusanos de maguey, el porcentaje de proteínas es de 71 por ciento.

Sin embargo la gente los rechaza por dos razones: por ignorancia y sobre todo porque no estamos acostumbrados a comerlos. En este sentido está comprobado que la aversión hacia los insectos tiene que ver con los hábitos alimentarios, pues si revisamos nuestra historia encontraremos que estos alimentos formaban parte de la dieta de los antiguos mexicanos, antes de la llegada de los españoles e incluso durante la colonia.

En la época actual, en algunas regiones de nuestro país, se consumen estos "animalitos" como en esos lugares les dicen, tan es así que han aprendido a aprovechar mejor sus recursos y han inventado desde los instrumentos de

recolección, un tratamiento de cultivo (es decir que les crean medios favorables para su desarrollo) y les han dado una presentación para su comercialización, es decir, los preparan con condimentos como es el chile piquín, el limón, el cilantro etcétera.

Por otra parte, como apunta el profesor José Manuel Pino investigador de la UNAM "resulta paradójico que la gente se niegue a comer insectos que por lo demás son limpios si sabemos que se alimentan de hojas de aguacate, alfalfa, frutas, graminias como el maíz y la semilla de girasol; mientras que ingieren otros alimentos que llevan substancias como pesticidas, herbicidas, conservadores que son mucho más riesgosos que consumir un insecto".

"Está comprobado —continúa— que una manzana con gusanos, o el maíz con insectos nutre más que si no los tuviera. En este sentido debemos ser prácticos y consumir los productos en la forma en que se encuentran. Aún con los insectos o gusanos son limpios"

En México hay varias instituciones que estudian los insectos como fuente de proteínas para el hombre y para las aves, para eso, lo primero que se hace es darle un tratamiento a la presentación de los platillos preparados con insectos comestibles, aunque no se puede cambiar el sabor, el color y la textura, la buena presentación hace al alimento más agradable. Sin embargo, no hay que olvidar que mientras más natural es el alimento, es mejor.

¿A qué saben los insectos?... Los insectos pueden variar su sabor de acuerdo al tipo de que se trate y de la planta de la que se alimenten, así por ejemplo, algunos tienen sabor a chile piquín (los chapulines) a chicharrón (los gusanos de maguey), a miel, a aguacate, etc. También varía la forma de preparación por ejemplo unos se doran en el comal (gusanos) otros se combinan con aguacate o verduras, etcétera.

De los insectos se ha dicho mucho, incluso algunas crónicas de conquistadores españoles mencionan que los insectos se consideraban como un manjar. Debe serlo, porque si bien es verdad que por una parte hay rechazo hacia los insectos; en el otro extremo está la comercialización de este alimento a un precio "digno de reyes".

Quizá usted ha escuchado hablar de algunos restaurantes especializados en la comercialización de estos productos, lugares que están interesados en "rescatar el gusto gastronómico" El problema es que el precio es muy alto y no todos podemos pagar ese costo. Pero si somos prácticos, podemos comprar insectos en los mercados, —los mercados de Sonora, Jamaica o Xochimilco—.

Otros como los chapulines y los caracoles, se pueden colectar en los jardines o si conocemos alguna gente que venga de la provincia podemos preguntarle sobre el modo de preparación y forma de conseguirlos.

Lo importante es, que primero cambiemos nuestra forma de pensar y aceptemos a los insectos como una fuente renovable de proteínas.

Marta Sandra García Macías

LOS INSECTOS: FUENTE DE PROTEINAS

Nombre común	Porcentaje de proteínas por cada 100 gramos	Lugares donde se consume en mayor cantidad
Hormigas: arriera, mielera, chicatana, mexicana	42.59-58.3%	Chiapas, Guerrero, Tamaulipas, Hidalgo, Veracruz, Oaxaca, Guanajuato, Yucatán, Campeche.
Abeja que no pica	28.95%	Toda la República.
Escamoles: larva, adulto, gusano.	37.33%-69.90%	Edo. de México, Hidalgo, Tlaxcala, Michoacán, Puebla, Zacatecas.
Avispas: blanca, guitarrilla de castilla, colorada, negra, rayada, huevo de toro, amarilla, panal de tierra, en larva, gusano o adulto	51.50-81.69%	Oaxaca, Michoacán.
Chapulines:	52.13-77.13	Oaxaca, Guerrero, Puebla, Hidalgo, Morelos.
Jumiles:	36.82-58.56%	Edo. de México, Morelos, Guerrero, Hidalgo, Veracruz, Querétaro, San Luis Potosí, Distrito Federal.
Ahuahutle	58.15-71.52%	
jumiles de Taxco	51.25-70.30%	Guerrero.
Chamoes: ninfas, adultos.	62.95-65-39%	Guerrero, Querétaro, Hidalgo y San Luis Potosí.
Cucarachón de agua:	67.69%	Distrito Federal.
Axayacatl: mosco para pájaro.	54.44-69.96%	Edo. de México, Michoacán, Guanajuato.
Torito	32.7%	Puebla
Chicharra	72.02%	Hidalgo
Mariposas: ** del madroño, del muerto, gusanillo, gusano rojo del maguey, gusano del maíz, pescaditos, gusano del nopal, gusano blanco del maguey, jonote, gusano del murciélago.	41.93-71.60%	Guerrero, Distrito Federal, Oaxaca, Puebla, Hidalgo, Estado de México, Veracruz, Chiapas, Chihuahua.
Gusanos: del agua, planos de maguey, del queso, de elote, de la tierra, ticoco, bechano, picudo del maguey y picudo del nopal.	35.90-71.00%	Se dan en toda la República pero principalmente en los estados de Nayarit, Veracruz, Oaxaca, Michoacán, Hidalgo, Estado de México.

** *generalmente las mariposas se consumen en larvas o gusanos.*

Los alimentos mexicanos

México ha sido siempre un país admirado por sus riquezas naturales; entre ellas las frutas, verduras y otros alimentos que destacan por su gran variedad. Sin embargo, pareciera que los mexicanos los hemos olvidado al observarse el consumo cada vez más alto de productos industrializados.

Además de afectar nuestras costumbres, poco a poco vemos como se hacen a un lado prácticas tan sanas como beber aguas de frutas o comer la fruta fresca.

En su lugar preferimos tomar refrescos o comprar polvos y jarabes para preparar otras bebidas. De igual manera, otros productos naturales se han ido desplazando de nuestra mesa, como la leche, la avena, y sobre todo las verduras, tan necesarias para enriquecer sopas, guisados y otros platillos. Estos alimentos se han visto sustituidos principalmente por comida enlatada o de caja.

La maestra Cristina Matez, investigadora del Instituto de Ciencias Biológicas de la UNAM, opina: "a pesar de que en México se encuentra la flora más rica del mundo, sólo se aprovecha un 15 por ciento de ella, lo cual reduce la variedad en la alimentación. El consumo tiene que ver con la época y con la región.

Algunas estadísticas del Instituto de Biología muestran que se tienen registradas 307 variedades de verduras, las cuales se comen crudas, cocidas, o guisadas, entre ellas se pueden nombrar las espi-

macas, la coliflor, los huauzontles, los chayotes, chilacayotes, chinchayotes, mezquites, nopales, corazón de maguey, tomate, jitomate, milptomate, jaltomate, etc.

Hay también 238 especies de frutas, algunas tan mexicanas y típicas como el mamey, guanábana, chirimoya, tejocote, capulín, tuna, papaya, zapote blanco y prieto, cacahuate y guayaba; otras como las que trajeron los conquistadores y se quedaron entre nosotros: manzana, higo, dátil, durazno, uva, y muchas más que por lo general se consumen frescas.

Hasta el momento se conocen cien tipos de semillas: de chía, amaranto, girasol, ajonjolí, cártamo, pepitas, (semillas de calabaza), arroz, cebada, etcétera. Sin contar con otras plantas que se comen como el maíz, que se usan como colorantes (azafrán), como saborizantes (hierbabuena, cilantro) o en la industria como catalizadores y conservadores.

Sin embargo, a pesar de la gran variedad de verduras, frutas y legumbres es poco el consumo que se hace de ellas; las causas son varias: la geografía de nuestro territorio impide que los alimentos se encuentren en todos los estados de la República. Otra razón es que las personas desconocen cómo prepararlos aunque los hayan visto en el mercado; y un tercer factor, motivo incluso de un profundo análisis es que las plantas y las verduras son despreciadas porque generalmente se asocian con "comida de pobres".

Lo que desconocen las personas que piensan así, es que en los países altamente desarrollados, en las principales ciudades del mundo, las personas más ricas pagan lo que sea por comer estos alimentos, y es que las frutas y las verduras son una fuente de vida, principalmente de vitaminas y minerales. Incluso, los hallazgos más recientes revelan que muchos de estos alimentos contienen grandes cantidades de nutrimentos.

Por ejemplo, se puede mencionar el amaranto como uno de los productos que más proteínas contiene, el huauzontle, considerado como una variante del amaranto, y el nopal son otras verduras que contienen proteínas (nutrimentos que antes se creía sólo la carne proporcionaba).

Asimismo las frutas y verduras aportan al organismo una gran cantidad de fibra necesaria para la buena digestión.

Es muy importante aumentar el consumo de estos alimentos y combinarlos con otros que den energía (tortilla, pan, galletas, todos los derivados del maíz y el trigo), y los que aportan proteínas como frijol, haba, lenteja, etcétera.

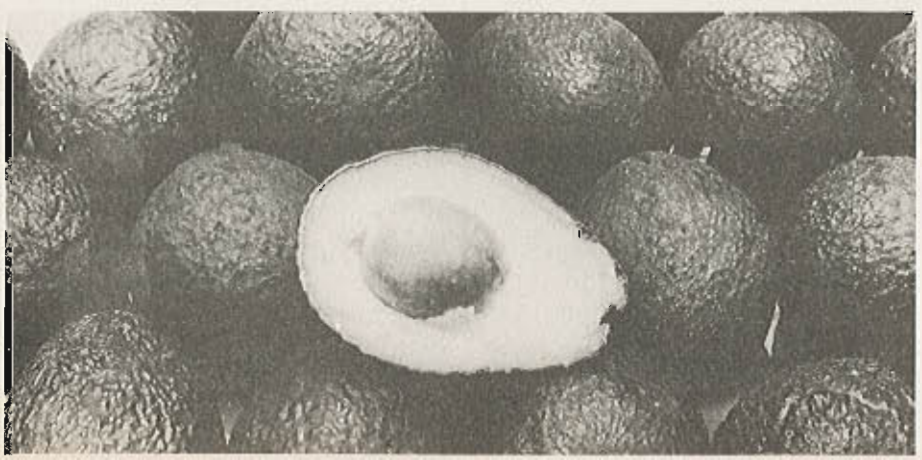
Con un poco de ingenio se pueden enriquecer los sabores, aprovechar mejor los recursos que haya en la región y lo más importante: al combinar los alimentos tendremos una mejor nutrición...

A continuación le damos un ejemplo de lo fácil y barato que puede salir un guiso bien combinado:

Caldo de garbanzo (Chilapa, Guerrero)

50 gramos de garbanzo molido
2 tomates rojos
1 cebolla
1 rama de hierbabuena
5 tazas de caldo
Huevos batidos (opcional)
Trozos de pan fritos
Sal al gusto.

Preparación:
El polvo de garbanzo se disuelve en un poco de agua. Aparte se fríe la cebolla cortada en rebanadas. Ya que están bien fritas se agrega el tomate molido y colado. Se sazona y se agrega la mezcla de garbanzo, el caldo, la sal y la hierbabuena. Debe quedar de la consistencia de crema ligera. Se acostumbra a veces ponerle huevos batidos o servirse sólo con pan frito.



Marta Sandra García Macías

El maíz

Los mexicanos comemos diariamente, en todo el país, varias toneladas de tortillas. A esto hay que agregar nuestro consumo de atoles, tamales, enchiladas, sopes, pozole, tlacoyos, quesadillas, memelas, picaditas y demás alimentos de maíz con que nos deleitamos todos los días.

La riqueza de los platillos mexicanos que se elaboran con maíz ha perdurado en nuestro territorio a través de muchos siglos. Ya los aztecas lo cultivaban y lo consumían de diversas maneras quizá no muy diferentes a la tortilla y los tamales actuales.

En el *Popol Vuh* (uno de los ejemplos más valiosos de la literatura indígena primitiva de América) se habla ampliamente del papel que este cereal jugó en la creación de los quichés.

El maíz es la sustancia primaria con que los dioses amasaron nuestras carnes —nos dice el libro sagrado de los quichés—. Primero trataron de crear al hombre de barro, después de corcho y juncos, pero ambos intentos resultaron imperfectos, sin inteligencia ni sentimientos, olvidaron a sus dioses y merecieron ser destruidos por ellos, mediante diluvios y terremotos, "y así perecieron los hombres de tzite y sibak".

"Fue creado entonces el hombre de maíz y los dioses vieron coronados sus esfuerzos. Era un ser perfecto, pensaba y hablaba, era capaz de reproducirse; pudo ver y su mirada se elevó hasta el cielo y agradecido elevó preces a la divinidad, testimoniando su agradecimiento... Y así quedó el mundo hasta nuestros días", y como el maíz tiene una gama de colores: blanco, amarillo, rosa, rojo, azul y hasta negro, los hombres resultamos de diversos colores; nos enseña el *Popol Vuh.*

En la cultura Náhuatl se refiere cómo Quetzalcoatl enseñó a los hombres su cultivo, luego de la creación del hombre. El maíz, grano divino o cinteotl fue el alimento que los dioses guardaban en el centro del Tonacatepetl (el centro de nuestra carne), y de allí, disfrazado de hormiga roja, lo sustrajo Quetzalcoatl, el dios civilizador, para entregarlo a la humanidad para que ésta participara de la comida divina, tal como lo consigna la *Leyenda de los Soles* en el *Códice Chimalpopoca*

(Ver recuadro).

El maíz en la historia

El maíz es la planta distintiva de las culturas de Mesoamérica. Base de la alimentación de los pueblos prehispánicos y eje de su religión, cultura y mitología; ha sido causa también de conflictos sociales.

El lugar de origen del maíz no se ha podido establecer aún con exactitud. Hay quienes aseguran que la gramínea es oriunda de las llanuras de Paraguay. Pero los hallazgos de instrumentos de labranza y granos en nuestro territorio, así como la constante utilización del cereal en el culto de los dioses, y en la mitología de los pueblos prehispánicos del Valle de México, hacen suponer que su cuna fue México.

Los más antiguos granos descubiertos a la fecha, en estado fósil, fueron encontrados en Chalco, Estado de México y superan en más de 3 mil 500 años al registro de mayor antigüedad que corresponde a Mesa del Aguaje, en Tamaulipas, a los que se atribuía una edad entre 400 y 900 años antes de Cristo.

Al respecto, la doctora en Antropología Emely Maclung, del Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM, explica que "de las culturas mesoamericanas, la que tiene más testimonios sobre el maíz es la del Valle de Teotihuacan, donde se han encontrado vestigios que datan de 5 mil años antes de Cristo".

El maíz, explica la licenciada Patricia Galíndez, del Instituto Nacional de Nutrición, es un cereal alto en carbohidratos, rico en calcio y que contiene vitaminas del complejo B, importante para el sistema nervioso central.

La composición química del grano es variable, fluctúa entre 60 y 70 por ciento de carbohidratos, 10 por ciento de proteínas, y entre 4 y 8 por ciento de materias grasas.

Sopes

Son tortas de maíz chicas o medianas, a veces en forma alargada, suficientemente gruesas para ser picadas o "pellizcadas" en la parte central; una vez fritas, se les pone encima frijoles molidos y fritos, lechuga picada y sazonada, salsa de chile y queso, se les puede agregar chorizo de cerdo, pollo, chicharrón y otros alimentos y rodajas de rabanitos.

La masa de los sopes se prepara con manteca, sal, queso, yema de huevo y plátano molido para mejorar el sabor.

Recetario Mexicano del Maíz. pág. 134.

Quesadillas

Se llama así las tortillas dobladas y rellenas de diferentes guisos; la original es de queso, de donde se deriva su nombre, también son muy características de la cocina mexicana las de hongos, flor de calabaza y huitlacoche; sin embargo se pueden rellenar con una enorme variedad de guisos. Se hacen fritas, al horno o simplemente cocidas en el comal.

Recetario Mexicano del Maíz. pág. 127.

Atole

Atole de nixtamal, la receta es muy conocida. El nixtamal ya preparado y frío, se lava y se restriega bien para quitarle el hollejo; se enjuaga y se muele perfectamente; se deshace la masa en la mitad del agua que se va a emplear para hacer atole y se cuela en un cedazo o coladera; la otra mitad del agua se pone en un recipiente en el fuego, y cuando está hirviendo, se le agrega el agua con la masa colada. Se mueve continuamente con una cuchara de madera (que no tenga grasa) hasta que esté bien cocido; si es necesario se le agrega un poco más de agua para que quede tan espeso como se desee.

Recetario Mexicano del Maíz. pág. 37.

Tamales

Los tamales son un alimento netamente mexicano y su preparación varía según las regiones del país, empleándose en su elaboración además del maíz, varios productos. Se acostumbran para el desayuno o la cena, acompañados de atoles, café, leche o chocolate; pero se comen también a mediodía, sobre todo en la forma llamada tamal de cazuela. Se prefiere el atole para acompañarlos, pero esta modalidad cambia de acuerdo con las costumbres de cada región.

Recetario Mexicano del Maíz. pág. 153.

Chalupas de maíz

Hay dos maneras de preparar las chalupas: en forma de tortillas chicas, redondas y un poquito más gruesas que las tortillas o, en forma alargada como chalupas.

Cuando están casi cocidas, se "pellizcan" en la orilla para levantar el borde y se dejan cocer; se les quita el "pellejo" de arriba de la tortilla y se pican. Se les pone manteca caliente encima, una salsa verde cruda, cebolla picada y queso, longaniza o chicharrón esponjado; se rocían con manteca bien caliente y se sirven luego.

Recetario Mexicano del Maíz. pág. 115.

Pozole

El pozole es un platillo preparado a base de maíz, carne, verduras, varias de ellas crudas, y jugo de limón. Todo esto proporciona un platillo equilibrado con cantidad moderada de maíz, una ración de carne, poca grasa y completado con ensalada cruda condimentada con limón. Resulta agradable al paladar y de fácil realización.

Recetario Mexicano del Maíz. pág. 208.

Por su parte, la química Ofelia Ramírez, del Instituto de Investigaciones Agrícolas de la SARH, informa que en México la dieta de los habitantes de las zonas rurales y marginadas está basada, en un 60 por ciento, en el maíz.

Usos del maíz

La transformación industrial del grano se puede clasificar en tres grandes rubros: el primero compuesto por las tortillas, masa y harina, que son los productos que absorben la mayor proporción de maíz que pasa por un proceso industrial y son prioritarios para la alimentación.

El segundo rubro está compuesto por diversos derivados del maíz como almidones, féculas, levaduras, glucosas, dextrina, etcétera, que se utilizan principalmente como insumos en las industrias química, farmacéutica, papelera, cervecera y alimenticia aunque también muchos de ellos se venden directamente al consumidor.

Y por último, el maíz también es utilizado por la industria para elaborar diversos productos alimenticios de escaso valor nutritivo, como son las hojuelas y las frituras de maíz.

Según el investigador Carlos Montañez, el maíz es el cereal que tiene las formas más variadas de uso en el mundo. En México la industria utiliza más del 70 por ciento de la producción, en el consumo directo o como componente insólito de algunos artículos (se utiliza por ejemplo para fabricar explosivos).

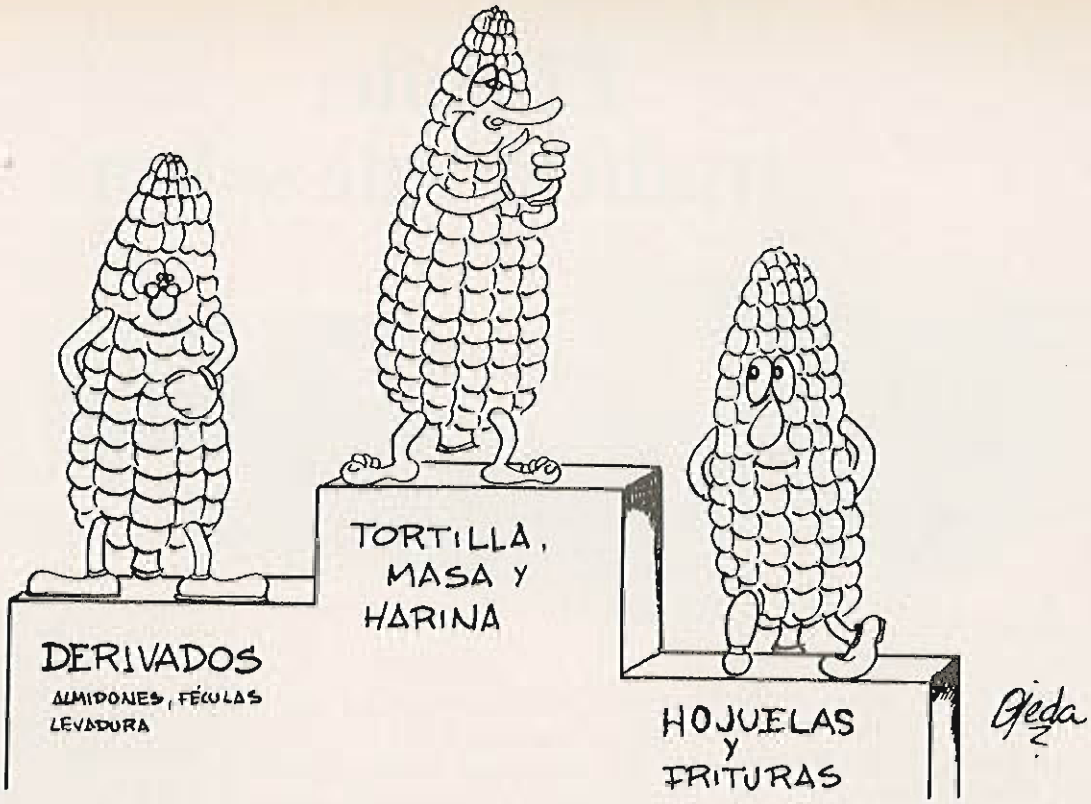
En vista de la amplia gama de usos del maíz, la contienda por determinar el origen de éste se agudiza. En nuestro país, los defensores del nacimiento de este cereal en México, argumentan que si hubiera duda sobre su origen, bastaría observar con qué gusto y sabiduría ha aprovechado México el maíz desde sus remotos orígenes. "En pozolli, con la carne de guerrero muerto en sacrificio, como alimento sagrado; en bebida, como alivio de la sed y, fermentado, para el regocijo y en viandas para el caminero. Al mismo tiempo pan, plato y cuchara y aún para predecir el porvenir y practicar hechicerías".

Y sin duda, uno de los documentos más importantes que recopilan con mayor fidelidad las tradiciones y los platillos elaborados con maíz de la cocina mexicana, es el *Recetario Mexicano del Maíz*, editado por el Museo de Culturas Populares de la SEP. (Ver recuadro 2).

En él podemos encontrar las recetas más variadas sobre exquisitos platillos de maíz, así como los relatos de cronistas de la conquista y poetas que exaltaron las virtudes de este cereal.

Allí se dice que cuando los hombres prehispánicos conocían el maíz, antes de ponerlo sobre cenizas, le manifestaban su amor calentándolo primero con su aliento. En esta forma evitaban que sufriera con el cambio brusco de temperatura. Lo hacen "dizque para que no se amedrente, para que no tenga miedo al calor. Dizque así lo calman".

O la preparación de las tortillas, descrita por el poeta Salvador Novo: "El maíz se había reblandecido toda la noche en un barreño, en el agua con tequesquitl. Ahora la mujer lo molería —como Quilaztli, la germinadora, molió los huesos del padre Quetzalcóatl— en el métatl. Bajaría con el metlapil las oleadas del nixtamal —espuma blanquísima deslizada sobre el mar negro y firme del métatl— una y otra vez hasta la tersura, mientras la leña chisporroteaba en el tecuil, bajo el comalli. Luego, con las pequeñas manos húmedas cogería el terstal para irlo engrandeciendo a palmadas rítmicas, adelgazando, redondeando hasta la tortilla perfecta que acostar, como a un recién nacido, sobre el comalli sostenido en alto en tres piedras rituales por Xiuhtecuhtli, por el dios viejo del fuego.



"La tortilla se inflaría como si hubiera cobrado vida, como si quisiera volar, ascender; como si Ehecatl la hubiera inflado. Era el momento de retirarla dulcemente del comalli".

¿Engordan las gorditas?

Muchos mitos se han generado en torno a la tortilla. Para algunos la mejor cuchara a la hora de comer. La tortilla es un alimento con alto contenido de carbohidratos, bajo en grasa, que proporciona mucha fibra.

La tortilla podemos combinarla con otro tipo de alimentos como el frijol u otras leguminosas, queso, carne de pollo o pescado (en los que encontraremos proteínas y vitaminas de alta calidad) para garantizar una alimentación balanceada.

Además de la tortilla, existen otros alimentos elaborados con maíz que también se consumen en gran cantidad en la cocina mexicana: desde el elote hervido, el pozole, los esquites, las palomitas, hasta en harina preparada para hacer quesadillas, empanadas, los sabrosos tamales —rojos, verdes y de dulce—, así como para el humeante y espeso atole.

El maíz, que se ha convertido desde hace muchos siglos en un alimento básico para nuestra población, es un cereal que proporciona principalmente energía al organismo a través de los carbohidratos que contiene (la energía necesaria para poder trabajar, jugar y movernos). Incluso estando en reposo nuestro organismo emplea energía para mantener las funciones vitales como el respirar, el funcionamiento del corazón y la regulación de nuestra temperatura.

Asimismo, el maíz contiene vitaminas del grupo B niacina, que ayuda al buen funcionamiento del sistema respiratorio, nervioso y cardiovascular.

Todos los platillos elaborados con maíz nos proporcionan además, fósforo, que sirve para la buena formación y mantenimiento de huesos y dientes.

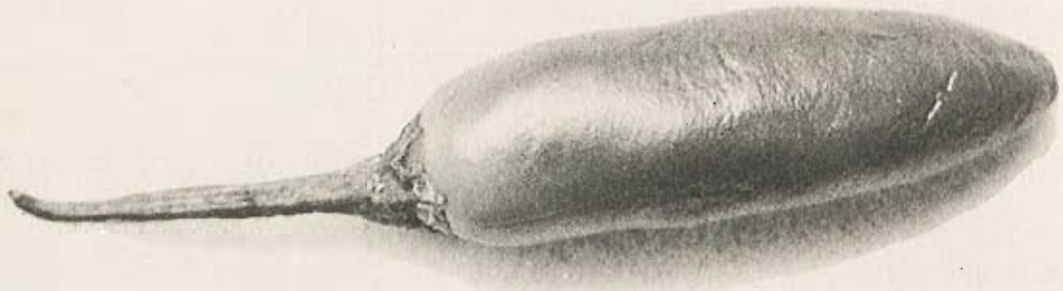
El maíz, al igual que la tortilla, si se combina con el frijol, las habas, el garbanzo o la lenteja, aumenta su calidad nutritiva, e incluso nos proporciona una alimentación equivalente a la que tendríamos si consumiésemos carne. Es importante que el consumo de tortilla aporta calcio, mineral importante para mantener sanos los huesos y dientes.

¿Maíz blanco o amarillo?

Al igual que con las tortillas, en torno al maíz se han edificado varios mitos. Aunque no hay diferencias importantes entre la digestibilidad y el valor nutritivo del maíz amarillo y el blanco, los consumidores acostumbrados a este último afirman lo contrario. Sin embargo, la única diferencia es la presencia de pigmentos de aceite vegetal en el maíz amarillo. No obstante, en muchos países se prefiere el blanco para la alimentación, mientras que el amarillo muchas veces se usa como alimento para animales porque contribuye a dar a la carne de ave y a las yemas de los huevos el color amarillo que tanto aprecian los consumidores en muchos países.

Oscar Romero

El chile: tradición de sabor



Se le puede comer fresco, seco, en polvo o en conserva; su aroma puede ser fuerte o ligero; lo hay desde dulce hasta muy picoso; se cultiva prácticamente en todo nuestro país; su color cuando está fresco es generalmente verde, pero al madurar lo podemos encontrar de color amarillo, negro, rojo, anaranjado o blanco. En México es tan popular que incluso sirvió de logotipo para el pasado campeonato mundial de futbol.

El chile ha sido desde tiempos muy remotos elemento importante en la alimentación de los mexicanos y ha llegado a convertirse en ingrediente distintivo de muchos de los platillos nacionales, sin embargo, ¿qué sabemos realmente sobre el chile?

Para que nos hablara acerca del *capsicum*, nombre científico del chile, entrevistamos al Profesor Timoteo Valdés Hernández, investigador del Departamento de Fitotecnía de la Universidad Autónoma de Chapingo.

R. del C. ¿Porqué cree usted que el chile se consume tanto en México?

P.V. "Imagínese una tortilla caliente, porque la tortilla se come así, calientita, salida del comal, acompañada con salsa; empieza uno a sudar, a sentir sed, entonces para esa sed va un jarrito de agua. Se llena uno rápido, y sale barato. Por estas tres características los mexicanos comemos tanto chile".

R. del C. ¿Quiere decir que el chile es nutritivo?

P.V. El chile por sí solo no es nutricional, interviene en la dieta alimentaria, pero no como elemento nutritivo directamente, va a intervenir a través de los compuestos que presenta como un catalizador de los carbohidratos, de las grasas, de las proteínas que poseen otros alimentos."

R. del C. ¿Hace daño comer chile?

P.V. "Mire, lo que pasa es que los citadinos en las últimas generaciones han variado los patrones alimentarios y de salud tradicionales en nuestro pueblo, en vez de aguas frescas toman refrescos que junto con otras substancias químicas acaban con la flora intestinal. Entónces, si yo tengo una flora intestinal deficiente y como chile, pues lógicamente me va a dañar, pero si tengo una flora intestinal normal y como chile moderadamente no me va a causar ni irritaciones ni daño a mi salud?

Después de imaginar el taquito de chile, como nos propuso el profesor Valdés, no pudimos dejar de pensar en los también tradicionales frijoles para así completar el cuadro básico de la alimentación del mexicano: maíz, frijol y chile. Juntos, esto tres productos, nos proporcionan los ingredientes que requiere el organismo humano para su desarrollo biológico. En lo que corresponde al chile, éste, además de proporcionar vitaminas A y C, estimula el apetito, descongestiona las mucosas y contribuye a canalizar las grasas, proteínas y carbohidratos que poseen otros alimentos.

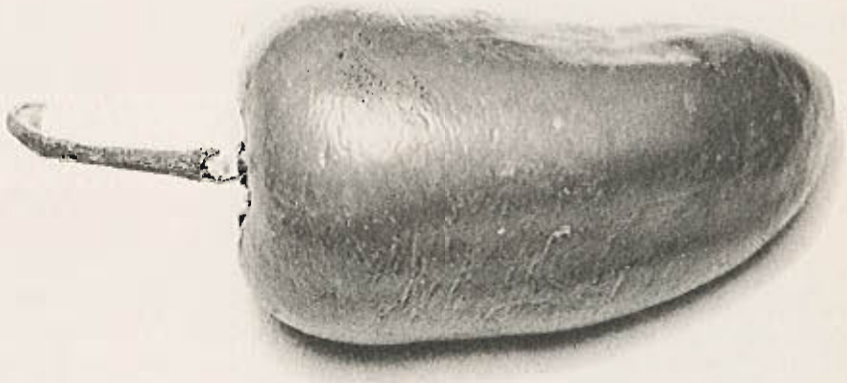
Su gran variedad, fácil adquisición, riqueza de sabores y usos, además de su manejable combinación, son factores que han propiciado el uso continuo del chile en la cocina mexicana desde hace cientos de años. Se puede comer solo; en salsas como la de molcajete, la mexicana, de albañil, veracruzana, de dedos; en guacamoles; preparado en moles de estilo oaxaqueño, poblano o verde; en pipián o a manera de adobo. También se puede paladear en guisos como los chiles en nogada; chiles rellenos, chilaquiles, enchiladas. De igual manera sirve de aderezo para el conejo en chile pasilla; chicharrón con guajillo; pierna de carnero enchilada; pollo en pipián; res en adobo. Es exquisito condimento del pozole, y en muchas regiones del país se prepara en forma de atole.

Pero el chilli, nombre náhuatl, no solamente es parte del régimen alimentario del mexicano, la sabiduría de los azteeas y otros pueblos prehispánicos les permitió utilizarlo como remedio medicinal. Por ejemplo, contra la tos, si era leve se ingería un atole de chile amarillo y miel, si la tos persistía se tomaba una infusión de chile y sal. Para

aliviar el dolor producido por la caries se presionaba un chile y sal contra el diente afectado.

En la actualidad los tarahumaras usan el chile serrano en forma de infusión para curar malestares de tos, bronquitis, garganta irritada o congestionada, con ello limpian los conductos respiratorios de mucosidades o flemas. Los nahuas preparan una infusión con las hojas y flores del chile jalapeño que sirve para eliminar las lombrices.

Aun cuando la utilización del chile como medicina casera se ha mantenido entre las costumbres de nuestro pueblo, es conveniente señalar que sus propiedades curativas no están suficientemente comprobadas.



Algunas aplicaciones industriales del chile

Quienes fuman argumentan que el cigarro tiene un sabor agradable, este sabor es producto de la combinación del tabaco con la *oleorresina capsicum* extraída del chile. ¿Sorprendido amigo consumidor?, pues espérese, que aún le falta enterarse que este mismo extracto del chile es usado en la elaboración industrial de carnes frías como el chorizo, las salchichas y mortadelas, también es aprovechado como colorante para los famosos "corn flakes" y es muy usado en la preparación de alimentos en la industria avícola.

Antes de la conquista española los pueblos de mesoamérica usaban el chile en la guerra, el método consistía en hacer grandes fogatas con chiles y con el humo producido ahogaban a sus enemigos. Siguiendo este principio de aspersión en la actualidad se usa la *oleorresina capsicum* del chile como base de gases lacrimógenos. Los aztecas lo usaban para castigo, untándolo en la espalda de los niños; en la actualidad, desgraciadamente, ha llegado a utilizarse en chile piquín aplicado con refresco en las fosas nasales como método de tortura.

Si el chile ha logrado mantenerse en el gusto de los mexicanos durante tanto tiempo y ha llegado a convertirse en factor importante de nuestra identidad nacional ha sido por su gran variedad de usos, ya señalamos algunos en la alimentación, en la medicina y en la industria; sería imperdonable dejar de mencionar algunos de los atributos mágicos que le ha conferido nuestro pueblo.

En algunas comunidades de Chiapas cuando nace un bebé se le envuelve en sarapes y se le colocan

tres chiles en la mano para recibir de ellos su alma, y cuando crezca saber comprarlos. Los chinantecos de Tlacoatzintepec, Oaxaca, tiene por costumbre que al morir una persona se pase el cuerpo por el humo de una fogata hecha con chiles para purificar el alma del difunto. En la región de la huasteca el llamado "mal de ojo" se cura limpiando el cuerpo del enfermo con un huevo que después se mezcla con chile para que el dolor regrese a los ojos del culpable.

Principales tipos y usos del chile

Chile jalapeño. Su nombre proviene de la ciudad de Jalapa, Veracruz que por tradición ha sido el centro comercial de este producto. Tiene cuatro subtipos, que son: el típico, conocido como rayado, gordo, tres lomos o San Andrés; el peludo o cuaresmeño; el espinalteco o pinalteco; y el morita o bolita.

El 60 por ciento de la producción nacional de jalapeño se aprovecha en la industria de encurtidos, un 20 por ciento se consume fresco y el 20 por ciento restante sirve para la elaboración del llamado chile chipotle.

Se puede comer solo, preparado en escabeche o acompañado de ricos guisos como el estofado de res.

Chile ancho. Popularmente conocido como "chile poblano" empleado para preparar los clásicos chiles rellenos, igualmente se emplea en la elaboración de algunos moles y adobos.

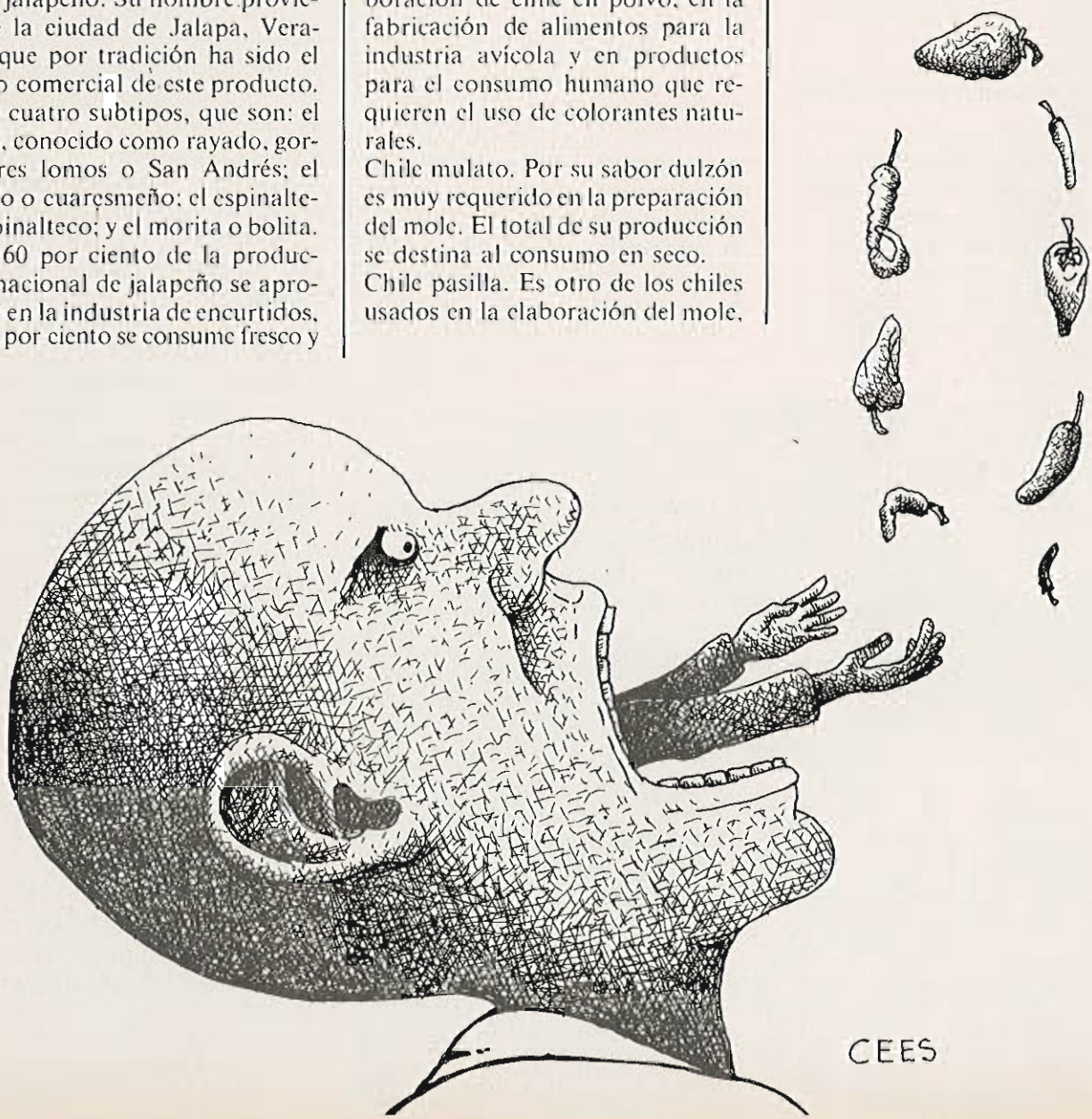
El 50 por ciento de la producción nacional de chile ancho se consume fresco; ya seco, el 35 por ciento sirve para preparar salsas y platillos regionales. El restante quince por ciento se emplea para la elaboración de chile en polvo, en la fabricación de alimentos para la industria avícola y en productos para el consumo humano que requieren el uso de colorantes naturales.

Chile mulato. Por su sabor dulzón es muy requerido en la preparación del mole. El total de su producción se destina al consumo en seco.

Chile pasilla. Es otro de los chiles usados en la elaboración del mole, tiene la característica de tener un sabor muy picante. Las consejas populares dicen que jamás le hará daño un platillo preparado con este chile.

Chile serrano. Más del 90 por ciento de la producción nacional se consume fresco, de ahí que se le conozca popularmente con el nombre de "chile verde" o por su consumo como "chile amor", es decir, "a mordidas".

Chile habanero. Su nombre científico es *capsicum chinense* y se cultiva exclusivamente en la península de Yucatán. Es de color verde cuando tierno, y al madurar puede



El chile en el mundo.

Yugoslavia	En su menú tradicional se incluye una ensalada compuesta de rajas de chile pimentón y jitomate.
Francia	Una salsa picante usada en el sur de Francia es *rouille* que significa color de óxido, por lo rojo del chile, acompaña a la *bouilla baise*, sopa de pescado.
Hungría	Cuando el chile llegó a este país se le conocía como *voros torokbors*, hoy se le conoce como paprikas.
India	El chile cultivado en la India se le conoce como chilli, palabra de origen nahuatl. El lenguaje telugu se le denomina miriyan y en tamil su nombre es malagu.
Samoa	El kava, famoso brebaje del amor y la masculinidad, tradicional en este archipiélago, tiene entre sus ingredientes chile.
Etiopía	Wat es el platillo nacional de este país, se prepara con una pasta seca de chile, frijol o chícharo molido. Se conserva en un guaje y al prepararse se agrega agua y carne.
Marruecos Túnez Argelia	El alkuzkuz es un guisado típico de la región de Maghreb, la cual abarca parte de estos tres países, se acompaña de un aderezo picante hecho de chile y jenjibre.

ser anaranjado, amarillo, rojo o blanco. El 75 por ciento de su producción se consume fresco, un 22 por ciento se destina a la elaboración industrial de salsas y el 3 por ciento restante sirve para la obtención de semillas. Una forma típica de consumirlo es cortando el fruto en pequeñas tiras las cuales se mezclan con limón y sal.

Chile cora. Su nombre proviene de los indios coras que habitan en el estado de Nayarit, quienes lo han cultivado tradicionalmente. Una característica de este tipo de chile es su aroma agradable y sumamente apreciado en la preparación de salsas que acompañan platillos preparados con mariscos, como la salsa huichol que se elabora en Tepic y la salsa guacamaya de Rosario, Sinaloa.

Chile piquín. El más chiquito pero uno de los más picosos, es un chile de monte o silvestre, se da prácticamente en toda la zona costera del país tanto en el Golfo como en el Pacífico. Se utiliza para aderezar guisados como el pozole y en infinidad de antojitos

Mario Antonio Caballero

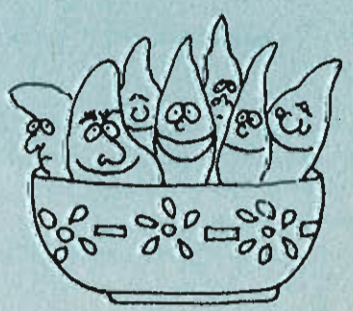
Hablando de chiles

Nombre científico:	Capsicum
Especies cultivadas:	Capsicum annuum; capsicum frutescens; capsicum chinense; capsicum baccatum; capsicum pendulum; capsicum pubescens.
Inglés	Chili pepper
Francés	Piment enragé o poivre rouge
Italiano	Peperone
Portugués	Pimentao picante
Húngaro	Paprikas
Náhuatl	Chilli

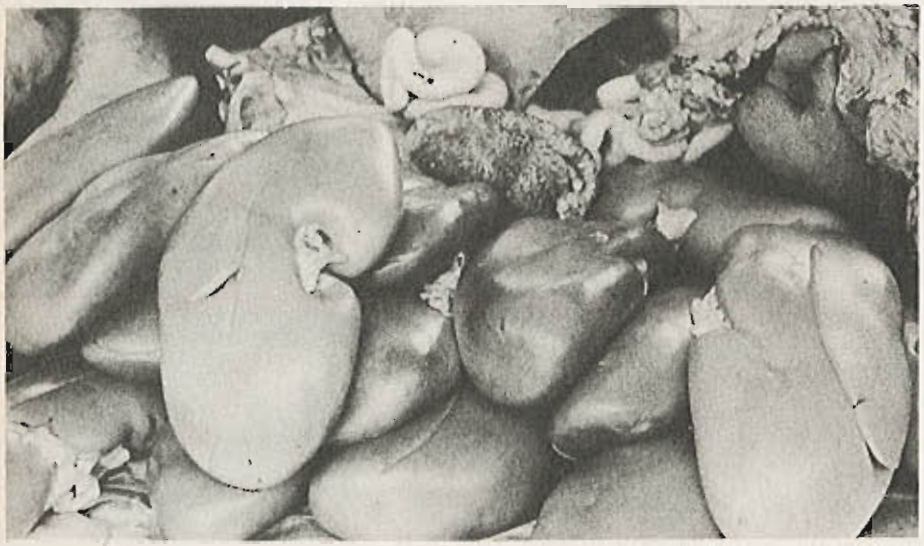
En náhuatl se divide en seis categorías según lo picante que sea:

cococ	picante
cocopatic	muy picante
cocopetzpatic	muy muy picante
cocopetztic	brillantemente picante
cocopetzquauitl	extremadamente picante
cocopalatic	picantísimo

En lengua	**chile se dice**
Cora	cu'curi
Chontal	cal cashi
Huave	cants
Huichol	cucúri
Lacandón	ik
Maya	ic
Mixteco	yaha
Seri	coqués
Tarahumara	corí
Zapoteco	guiiña'



El hígado: nutritivo y barato



El hígado es un alimento nutritivo, además barato, que usted puede preparar de diversas maneras para que su familia lo saboree.

El Instituto Nacional de Nutrición señala en su tabla de valores nutricionales, que cada cien gramos de hígado de res aportan al organismo 22.9 gramos de proteínas, cuatro gramos de grasa, 3.1 gramos de carbohidratos, 12 miligramos de calcio, tres miligramos de hierro y algunas vitaminas como la "A" y "B". Estos nutrimentos son necesarios para una buena alimentación y debemos tomarlos de los productos naturales, como en este caso, del hígado.

El hígado es un magnífico alimento para los niños, ancianos y para toda la familia en general. Enseñe a sus hijos a comerlo y a gustar de él. Puede guisarlo de diversas formas y comerlo varias veces durante la semana, ya que su precio —comparado con el de la carne— es muy bajo.

A continuación le damos algunas recomendaciones para comprar el hígado, y la manera de prepararlo:

* Su aspecto debe ser fresco, húmedo y brillante. No debe presentar mal olor, ni manchas verdosas ya que son signo de contaminación.

* Debe cocinarse el mismo día en que se compra, pues si lo deja en refrigerador puede perder sabor y se vuelve correoso y si no se refrigera se descompone fácilmente.

* Debe lavarse muy bien y dejarlo remojar con limón y sal por lo menos cuatro minutos, o en jugo de jitomate durante media hora. Posteriormente se vuelve a lavar, se escurre y se guisa.

* No se debe cocinar durante mucho tiempo por que se endurece.

El hígado no solamente se puede preparar con cebolla. Lo puede usted guisar de diferentes maneras, igual que a las otra carnes, con jitomate, empanizados, con verduras con tocino, etcétera. Algunas recetas que usted puede preparar son las siguientes:

ROLLOS DE HIGADO

Ingredientes: un kilo de hígado, dos jitomates grandes, un pedazo de cebolla y cualquier tipo de verdura.

Manera de prepararse: Muela el jitomate y la cebolla y ponga este caldillo a sazonar en una sartén con dos cucharadas de aceite caliente.

Corte el hígado en bisteces y enmedio póngales la verdura previamente cocida. Enrolle el hígado y átelo con hilo o sujételo con palillos.

Cuando hierva el caldo de jitomate y cebolla agréguele los rollitos de hígado y déjelos hervir hasta que estén cocidos.

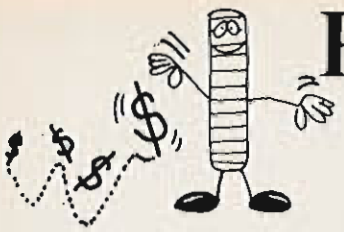
HIGADO A LA MEXICANA

Ingredientes: un kilo de hígado, medio kilo de jitomate, tres chiles poblanos, una cebolla, un limón, aceite y sal.

Manera de hacerse: Lave el hígado perfectamente y córtelo en trocitos. En una cazuela ponga a freir la cebolla cortada en rodajas, junto con el hígado.

Pique finamente el jitomate y pele los chiles poblanos, desvene y pártalos en rajitas. Agréguelos al hígado. Deje que se sazone todo y después añada el jugo del limón. Deje que hierva por diez minutos y retire del fuego.

Amalia Beltrán E.

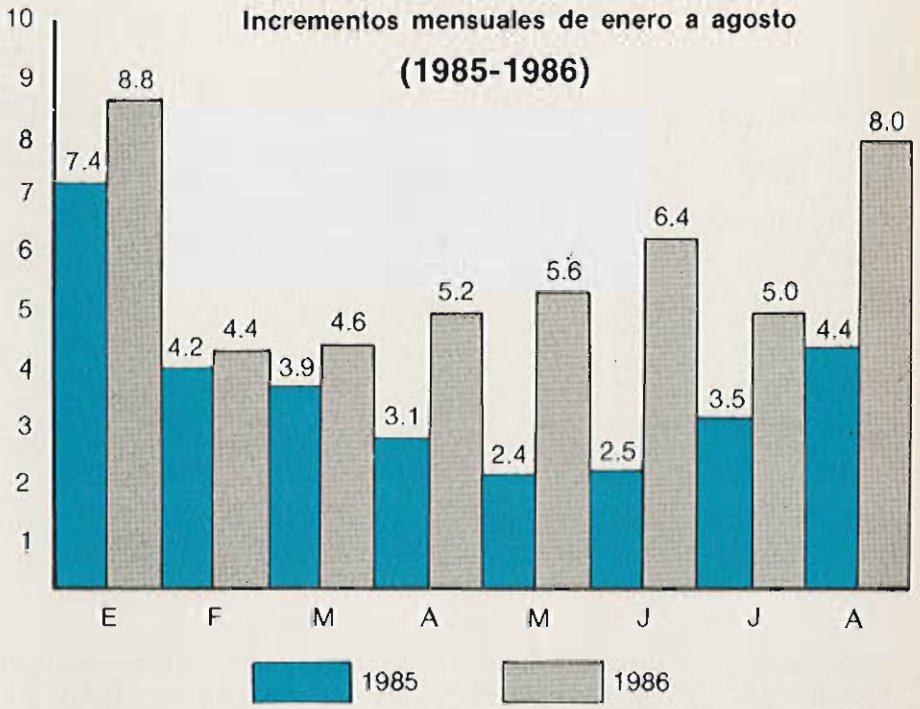


Precios e índices de precios en agosto

De acuerdo con el informe mensual acerca de los precios que ofrece el Banco de México, S.A.; los bienes y servicios, en todo el país, se encarecieron en 8 por ciento con respecto a los vigentes en agosto. Al considerar todos los incrementos mensuales registrados en este año, la inflación acumulada llega al 59.4 por ciento. Si se compara la inflación de este mes con la de 1985, se observa que el índice mensual de los precios fue del 4.4 por ciento en agosto del año pasado. Este porcentaje es menor en 3.6 puntos al actual.

La inflación acumulada en 1985 fue del 35.8 por ciento es decir, 23.6 puntos porcentuales menor que la registrada a la fecha, lo que muestra el ritmo acelerado de los precios en los últimos 8 meses.

Indice Nacional de Precios al Consumidor
Incrementos mensuales de enero a agosto
(1985-1986)



Indice Nacional de Precios al Consumidor por Origen del Gasto

Hasta julio, uno de los rubros que habían mantenido incrementos moderados de precios era el de transporte. Sin embargo para agosto, como era de esperarse, con el aumento de las tarifas al transporte urbano, aéreo y a la gasolina, registró el mayor crecimiento de precios (24.8 por ciento). Este incremento mensual es el más elevado que se ha registrado en el año, entre todos los rubros; es un aumento acumulado del 67.2 por ciento, es decir, 7.8 puntos porcentuales por arriba del índice general.

Este incremento es por lo tanto el que más contribuyó en el crecimiento del Indice Nacional de Precios que para el mes de agosto registró el segundo incremento más importante en lo que va del año (8 por ciento) sólo después del registrado en enero (8.8 por ciento).

El aumento mensual de precios en los 7 rubros restantes fue menor. Sin embargo, destacan los que se registraron en ropa y calzado (6.6 por ciento) y muebles y enseres domésticos (6.5 por ciento). En el primer caso se trata del

Indice Nacional de Precios al Consumidor
Indice general
1986

mes	Variación con respecto al mes anterior %	Acumulado con respecto a diciembre de 1985 %
enero	8.8	8.8
febrero	4.4	13.7
marzo	4.6	19.0
abril	5.2	25.0
mayo	5.6	32.1
junio	6.4	40.
julio	5.0	47.6
agosto	8.0	59.4

Fuente: Indice de Precios del Banco de México, S.A.

Indice Nacional de Precios al Consumidor por Rubro (Incrementos porcentuales con respecto al mes anterior) 1986

Rubro	ene.	feb.	mar.	abr.	may.	jun.	jul.	ago.	Acumulado
Indice General	8.8	4.4	4.6	5.2	5.6	6.4	5.0	8.0	59.4
Alimentos, bebidas y tabaco	10.7	3.0	4.9	6.7	7.8	7.5	4.2	5.2	62.1
Muebles y enseres domésticos	4.0	7.2	7.1	5.2	5.9	7.0	5.1	6.5	57.4
Ropa y calzado	3.1	5.7	5.6	5.2	6.2	4.4	4.8	6.6	49.7
Vivienda	10.2	5.5	4.7	3.9	3.3	5.0	4.0	5.0	51.7
Salud y cuidado personal	8.1	5.2	4.3	5.7	5.0	9.2	7.8	6.0	64.3
Educación y esparcimiento	8.3	4.1	6.1	2.1	4.8	6.5	5.7	5.5	56.3
Transporte	7.7	5.3	2.2	5.0	2.4	4.2	6.2	24.8	67.2
Otros	12.7	4.0	4.2	4.6	4.1	7.1	6.0	4.8	58.4

Fuente: Indice de Precios del Banco de México, S.A.

mayor incremento de precios durante este año registrado en este rubro, debido posiblemente a que la temporada de regreso a clases implica una mayor demanda de ropa y calzado.

Donde se registraron los menores aumetos fueron en vivienda (5 por ciento) y en alimentos, bebidas y tabaco (5.2 por ciento). Sin embargo, el acumulado en este último rubro (62.1 por ciento) junto con el de salud y cuidado personal (64.3 por ciento) y el de transporte (67.2 por ciento), son los que tienen un índice superior al acumulado en el Indice General (59.4 por ciento).

Indice Nacional de Precios al Consumidor por estrato de ingreso

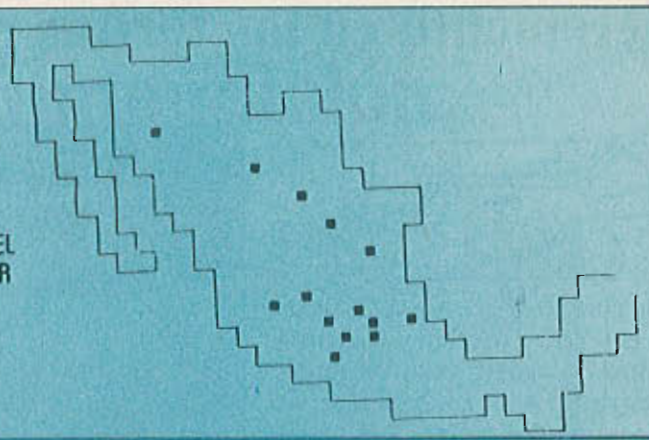
Con respecto al comportamiento del Indice de Precios por Estrato de Ingreso, se observa que en los estratos entre uno y tres salarios mínimos y el de más de tres vieron encarecida su canasta de bienes y servicios en 8.0 por ciento y para los que tienen ingresos hasta un salario mínimo el índice registró un incremento del 6.7 por ciento con relación al mes anterior.

El índice acumulado para estos tres estratos de ingreso muestra que en lo que va del año, los que reciben ingresos de hasta un salario mínimo han visto deteriorado su poder adquisitivo en mayor medida, al registrar el 65.0 por ciento de incremento en los precios de su canasta.

Indice	jun/may %	jul/jun %	ago/jul %	Acumulado dic.85 a ago. 86 %
Indice General	6.4	5.0	8.0	59.4
Indice de Precios para:				
a) Ingresos hasta un salario mínimo	7.4	4.7	6.7	65.0
b) Ingresos de más de un salario mínimo y hasta tres salarios mínimos	6.6	4.8	8.0	61.8
c) Ingresos mayores a tres salarios mínimos	6.2	5.2	8.0	57.4

Comportamiento del Indice de Precios al Consumidor en las ciudades donde existen delegaciones del

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR



En las ciudades donde existen delegaciones del INCO, se observó el siguiente comportamiento del Indice de Precios durante agosto, de acuerdo con la información del Banco de México, S.A.

La ciudad que tuvo mayor incremento en los precios en este mes fue el Distrito Federal y su Area Metropolitana con el 8.8 por ciento, y la que registró el menor incremento fue Pachuca con el 5.6 por ciento, sin embargo, pese a los incrementos observados, la ciudad más cara en lo que va del año ha sido Toluca, con una inflación acumulada del 63.4 por ciento; donde se observa una menor inflación es en la ciudad de Jalapa, con un acumulado del 55.3 por ciento durante el mismo periodo.

DELEGACION	INDICE POR CD. DEL BCO DE MEX	INDICE DE PRECIOS AL CONSUMIDOR 1986 JULIO %	AGOSTO %	ACUMULADO DIC 85-AGO 86 %
Chihuahua, Chih.	Chihuahua	4.2	8.0	59.8
Toluca, Edo. Méx.	Toluca	4.8	6.8	63.4
Acapulco, Gro.	Acapulco	5.3	6.6	61.4
Pachuca,* Hgo.	Tulancingo	5.4	5.6	60.3
Guadalajara, Jal.	Guadalajara	5.9	5.9	59.4
Cuernavaca,* Mor.	Area Metr. D.F.	4.8	8.8	59.0
Monterrey, N.L.	Monterrey	6.3	7.7	58.3
Puebla, Pue.	Puebla	6.0	8.1	62.0
Hermosillo, Son.	Hermosillo	4.5	6.7	56.8
Cd. Victoria,* Tamps.	Matamoros	6.1	7.1	62.1
Tlaxcala,* Tlax.	Puebla	6.0	8.1	62.0
Jalapa,* Ver.	Córdoba	3.7	6.4	55.3
D.F. Metropolitana	D.F. Metropolitana	4.8	8.8	59.0
León, Gto.	León	5.7	5.9	59.1

* No existe recopilación de precios en estas ciudades por parte del Banco de México S.A.
FUENTE: Elaborado por el Departamento de Estudios Económicos, INCO. Con base en datos del Banco de México S.A.

Indice de Precios al Consumidor por ciudad

De acuerdo con la información de precios del mes de agosto recabada en las 35 ciudades que cotiza el Banco de México, S.A., se observó que la que registró mayor incremento de precios en agosto fue Ciudad Juárez, Chihuahua, con 9.6 por ciento además, es al mismo tiempo la que muestra la mayor inflación acumulada (67.5 por ciento) en lo que va del año.

La ciudad donde se registró el menor crecimiento de precios fue Fresnillo, Zacatecas, con el 4.8 por ciento en el mes. Sin embargo, considerando el crecimiento acumulado de enero a agosto, la ciudad que ha mostrado el ritmo más bajo es Tapachula, Hidalgo que registró el 52.2 por ciento durante el periodo mencionado.

Cambios en los Precios Oficiales en el Período del 15 de agosto al 15 de septiembre

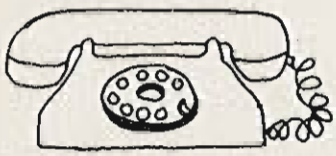
De acuerdo con el seguimiento de los precios oficiales que realiza el Instituto Nacional del Consumidor, durante la segunda quincena de agosto y primera de septiembre se registraron cambios en todas las presentaciones y calidades de leche pasteurizada, en los jabones normales de tocador, chiles enlatados en diferentes presentaciones; pastas para sopa; así como en las tarifas del servicio telefónico, entre otros.

Producto	Unidad de medida	Precio anterior $	Fecha de fijación $	Precio actual $	Fecha de cambio $	Incremento %
Gas licuado doméstico	kg.	73	8-AGO-86	81	1-SEP-86	11.0
Leche past. pref.	Cartón Lt.	145	2-MAY-86	188	3-SEP-88	29.7
Pasta dental Crest	75 Ml.	194	17-JUL-86	224	22-AGO-86	15.5
Atún	198 grs.	377	27-MAY-86	415	9-SEP-86	10.1
Sardina tomate	425 grs.	299	27-MAY-86	329	9-SEP-86	10.0
Pasta p/sopa:						
Cora	200 grs.	100	22-MAY-86	108	3-SEP-86	8.0
Rex	200 grs.	146	22-MAY-86	157	3-SEP-86	7.5
Chiles jalapeños	450 grs.	188	5-JUN-86	210	2-SEP-66	11.7
Jabón de tocador Camay	150 grs.	98	2-JUN-88	115	27-AGO-86	17.3
Jabón don Máximo	GIGANTE	94	13-MAY-86	117	27-AGO-86	24.5

* Precios vigentes para el Distrito Federal y Area Metropolitana

FUENTE: Elaboración del INCO en base a datos de la SECOFI.

Incremento en las tarifas para el servicio telefónico



En cuanto a las nuevas tarifas para el servicio telefónico, la cuota del mes de agosto tuvo un incremento del 15 por ciento en el servicio local, que se refiere a la cuota básica que incluye la renta. en lo que se refiere al servicio medido, es decir, lo que se paga por llamadas adicionales y que en el recibo de teléfono aparece marcado con las siglas SM, la cuota fijada para el mes de agosto fue de $3.25, por cada llamada en exceso, después de 150, que es el número de llamadas autorizadas por la cuota básica domiciliar.

También aumentó en un 15 por ciento la cuota de larga distancia nacional.

Las únicas cuotas que no sufrieron cambios, fueron las correspondientes a la larga distancia internacional y las de los teléfonos públicos de alcancía.

A partir del mes de septiembre la tarifa telefónica tendrá un incremento mensual del 4 por ciento en los servicos local (renta), medido (SM) y larga distancia nacional.

A continuación se presenta la cuota básica mensual domiciliar en el Area Metropolitana de la Ciudad de México correspondiente a cada una de las zonas en que se divide dicha área, para el mes de agosto y los cálculos correspondientes para los meses de septiembre y octubre, que le servirán de ejemplo para sus cálculos en el pago de renta de su teléfono. Hay que señalar que a la cuota básica mensual, se le agrega un 60 por ciento correspondiente al impuesto sobre ingresos telefónicos (IT), el resultado de esta operación aparece en el recibo telefónico con las siglas RT.

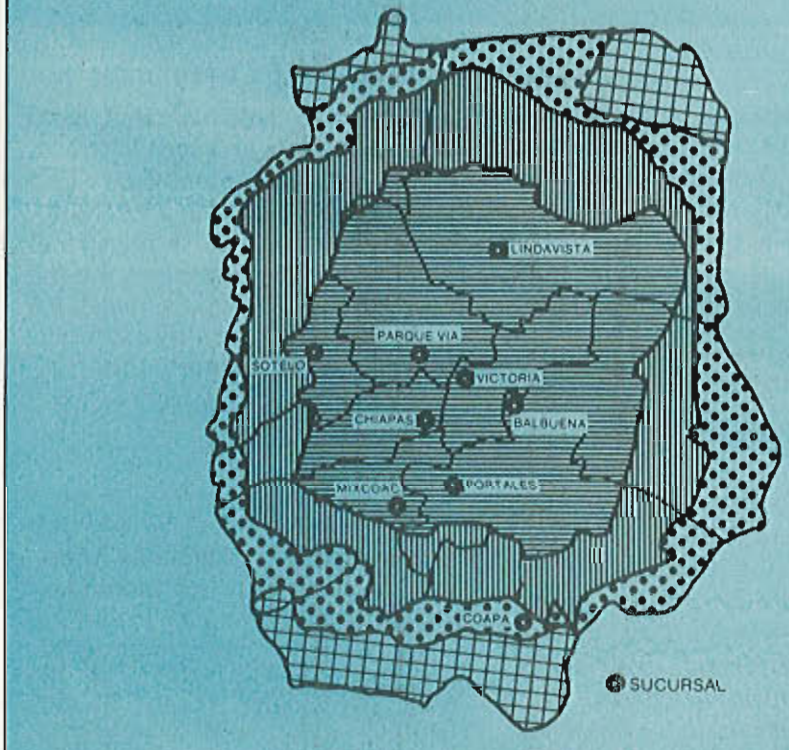
Cuotas básicas mensuales*
por anillos concéntricos del área metropolitana de la Ciudad de México
(PESOS)

MES	CUOTAS POR ANILLOS 1o	2o	3o	4o
AGOSTO				
Cuota básica	630.00	894.00	1,123.00	1,212.00
Impuesto telefónico 60%	378.00	536.00	674.00	727.00
TOTAL = RT =	1,008.00	1,430.00	1,797.00	1,939.00
SEPTIEMBRE				
Cuota básica + el 4%	655.00	930.00	1,168.00	1,260.00
Impuesto telefónico 60%	393.00	558.00	701.00	756.00
TOTAL = RT =	1,048.00	1,488.00	1,869.00	2,016.00
OCTUBRE				
Cuota básica + el 4%	681.00	967.00	1,215.00	1,310.00
Impuesto telefónico 60%	409.00	580.00	729.00	786
TOTAL = RT =	1,090.00	1,547.00	1,944.00	2,096.00

* Las cuotas básicas mensuales para servicio domiciliar, son con derecho a 150 llamadas al mes, cada llamada en exceso durante el mes de agosto costó $3.25 y a partir de septiembre esta cuota se incrementa 4% mensual.

Area metropolitana de servicio telefónico

Ubicación de las oficinas comerciales y anillos para efectos de renta y límite de la zona metropolitana de servicios



Abasto y alimentación

En México, los problemas de alimentación en las zonas marginadas se deben a factores relacionados con la distribución desigual del ingreso, la pérdida del poder adquisitivo sufrida en los últimos años y la insuficiente producción de alimentos básicos; sin dejar de lado los aspectos demográficos, culturales y educativos que tienen que ver con el consumo.

Lo anterior fue expresado por el licenciado Gustavo Ponce Meléndez, Subdirector de Estudios Socieconómicos del Instituto Nacional del Consumidor (INCO) durante el taller *Introducción a Aspectos Nutricionales en el Abastecimiento de Alimentos a las Poblaciones Urbanas de bajos Ingresos*, auspiciado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), y celebrado en Quito Ecuador.

El licenciado Ponce, señaló que, a los problemas ya mencionados se agrega la deficiente distribución de los alimentos básicos, sobre todo en estas áreas, ya que el gran comercio, representado por los grandes almacenes y cadenas de tiendas de autoservicio, atienden la demanda de la población de ingresos altos y medios, que reside en las ciudades mientras que las zonas urbanas marginadas y las rurales, tienen que ser atendidas por los pequeños comercios.

La diferencia es muy grande pues las cadenas de autoservicio cuentan con recursos necesarios y compras "a pie de campo" o a pequeños y medianos fabricantes para luego establecer precios ventajosos, aprovechando su gran volumen de compra. En cambio, los pequeños comerciantes están en desventaja ante los distribuidores y mayoristas, lo cual hace que sus márgenes de utilidad sean poco favorables, tanto por los precios a que adquieren los productos como por haber sido desplazados por el comercio moderno hacia zonas semiurbanas y rurales, lo que trae por consecuencia un incremento en sus costos de operación y de transporte.

En este sentido, la población más desprotegida, es la que compra más caro, porque se abastece en los pequeños comercios ya sea de mercados públicos o sobre ruedas, tianguis o abarroterías. En cambio, las personas con mayor capacidad de compra se benefician del comercio mejor abastecido.

Esta situación aunada al deterioro del ingreso de la población ha originado cambios en los hábitos alimentarios de los mexicanos. Según un Estudio del INCO, las familias de bajos ingresos están modificando rápidamente sus hábitos de consumo, al eliminar, total o parcialmente, alimentos se consideran como prescindibles como por ejemplo: carnes frías, embutidos etcétera, lo que no representa un riesgo nutricional. Sin embargo, también se han sustituido algunos alimentos necesarios por otros de menor calidad y precio; así, ahora se consume más el "retazo con hueso" que la "carne maciza".

En algunos casos se han reemplazado productos de cierto tipo por otros de características diferentes, como son las pastas para sopa en lugar de carne, o el té y el café en lugar de la leche, lo que implica una dificultad mayor para combinar los alimentos de forma adecuada y distribuirlos equitativamente en la familia.

La población de menores ingresos está muy cercana a la reducción en la cantidad de productos básicos, lo cual implica un alto riesgo nutricional, ya que el consumo básico se centra en alimentos como la leche, el azúcar, el aceite, café, tortillas, arroz, pasta para sopa, frijol y verduras, mientras que otros productos como la carne y sus derivados, el pescado fresco o enlatado, se consumen menos.

En este sentido, el gobierno mexicano, para atender la situación alimentaria de la población urbana marginada, lleva a cabo programas de distribución selectiva de alimentos a costos reducidos; la acción la realiza a través de organismos gubernamentales entre los que destacan la Compañía Nacional de Subsistencias Populares (CONASUPO) por medio de sus Centros de Abasto Comunitario (CEPAC) Leche Industrializada CONASUPO (LICONSA), y la Impulsora del Pequeño Comercio (IMPECSA).

LICONSA distribuye leche rehidratada, mediante un sistema de lecherías para que llegue sin intermediarios a la población más necesitada, que percibe sólo hasta dos veces el salario mínimo y tiene hijos menores de doce años. Este organismo también ofrece a bajo costo leche en polvo-entera, maternizada y descremada, ultrapasteurizada, evaporada y pasteurizada.

Así mismo, la empresa apoya al Sistema Nacional para el Desarrollo de la Familia (DIF), que desarrolla programas de alimentación complementaria en comunidades rurales y urbanas marginadas. para ello, LICONSA envasa raciones de leche ultra-pasteurizada, las tabletas Lacto-DIF, la Nutrileche-DIF y la Instalac-DIF. Además, el 95 por ciento de las lecherías ofrecen productos de la canasta básica: arroz, frijol, pan de tipo popular y otros productos elaborados con trigo.

Los centros de Abasto Comunitario (CEPAC), son tiendas que distribuyen productos tales como: aceites y grasas comestibles, arroz, azúcar, café, frijol, frutas y legumbres, envasados, galletas populares, harinas de maíz, trigo y arroz; leche y atoles, pescado, latería y pastas alimenticias, incluyendo esta distribución tortilla de maíz subsidiada, que se adquiere por medio de cupones.

Por su parte, la Impulsora del Pequeño Comercio (IMPECSA) abastece al comercio tradicional instalado en locales de pequeño y mediano tamaño, que cubren principalmente la demanda de las zonas marginadas. Para ello, lleva a cabo el Programa Nacional de Afiliados, mediante el cual, los comerciantes tienen la posibilidad de adquirir, oportunamente, productos básicos de buena calidad y en cantidad acorde a sus necesidades. Además, se les orienta, para que administren mejor sus negocios y logren el mejoramiento técnico y físico de sus establecimientos.

IMPECSA, con apoyo del INCO, también fomenta entre las comunidades marginadas y clases populares la organización para el abasto de productos básicos, mediante el programa nacional de autogestión, que les brinde el acceso a productos con un costo inferior hasta un 20 por ciento a los precios en el mercado, al organizarse en grupos vecinales, familiares y sindicales, de 20 a 40 familias.

Cooperativas escolares: la importancia de su buen funcionamiento

La población infantil escolar la integran millones de niños que, demandan no sólo alimentos durante su estancia en la escuela, sino considerables cantidades de material didáctico, útiles escolares y vestuario.

De ahí la importancia que tiene la organización y buen funcionamiento de las cooperativas escolares de consumo, en las que el niño de primaria pueda abastecerse de los elementos ya mencionados, a precios inferiores a los que existen en el mercado.

Supervisión y control

De acuerdo con el artículo 3º. del Reglamento de Cooperativas Escolares, la SEP se encarga de organizar, registrar, fomentar, vigilar y controlar las cooperativas escolares. Estas funciones son cumplidas por dicha dependencia sin perder de vista que esas cooperativas deben tener dos objetivos: perseguir una finalidad eminentemente educativa, y procurar un beneficio económico para la comunidad escolar (alumnos, profesores y empleados de cada plantel docente).

El aspecto educativo queda a cargo de los profesores, quienes encuentran apoyo técnico y pedagógico por parte del Departamento de Cooperativas Escolares de Educación Primaria dependiente de la Dirección General de Educación Primaria (SEP).

El beneficio económico se procura mediante la reducción de precios de los artículos promovidos por las cooperativas, para lo cual se realiza una supervisión y control a través de un cuerpo de profesores denominado Promotores de Educación Cooperativa, quienes revisan periódicamente las cuentas de las compraventas realizadas en cada cooperativa e informan trimestralmente de ellas al mencionado Departamento de Cooperativas Escolares. Recibida la información, el Departamento la revisa, procesa la información para poder distribuir los rendimientos en los porcentajes previstos por el Reglamento de Cooperativas Escolares.

Como es sabido, los fondos de la cooperativa son tres: el social, el de reserva y el repartible. Estos fondos son vigilados y controlados por el Departamento mencionado, de la siguiente manera: Los fondos social y de reserva son aprobados en principio, y antes de aplicarse, se someten a la aprobación definitiva del Departamento. En cuanto al fondo repartible, el propio Departamento señala lo que corresponde a cada socio al término de los ejercicios sociales, y nunca se permite su canalización a otros fondos. Las funciones del citado Departamento son de carácter operativo en el Distrito Federal, de carácter normativo para el resto de la República.

Problemas y limitaciones

En este artículo sólo nos referimos a algunos de los principales problemas que, en nuestro concepto, enfrentan las cooperativas hoy día.

Supervisión y control.— Si bien la SEP actúa con entusiasmo en el cumplimiento de su función supervisora y de control de las operaciones cooperativas escolares, la dependencia pone su mayor esfuerzo en aportar educación escolar básica, por lo que los recursos presupuestales destinados a la materia cooperativa, siempre son limitados.

Desconocimiento del sistema.— Otro de los problemas que enfrentan las cooperativas escolares, es el desconocimiento generalizado del sistema cooperativo, particularmente por parte de los padres de familia, cuyo apoyo y comprensión resultan de suma importancia para el buen funcionamiento de las cooperativas. Muchos de ellos no sólo se abstienen de participar en los trabajos de sus hijos en la cooperativa, sino que se oponen a que colaboren abiertamente, con la errónea idea de que pierden su tiempo en esas actividades de beneficio colectivo.

Ese desconocimiento se ve reforzado por la carencia de recursos suficientes para difundir las bondades del sistema cooperativo. No obstante, mucho podría lograrse si los padres de familia leyeran el

Reglamento de Cooperativas Escolares.

Información deficiente sobre precios.— Cada cooperativa escolar, en ejercicio de la autonomía que le corresponde, compra libremente en donde decide hacerlo, desconociendo los precios en el mercado. Otro problema es la falta de información sobre los precios a los que vende sus artículos, la cooperativa, a sus socios. Al respecto resulta aconsejable que los directivos de las cooperativas busquen, en lo posible, eliminar los intermediarios, es decir, proveerse directamente en los centros de producción.

Con el propósito de superar este problema, a la fecha se encuentra en estudio una acción conjunta por parte de la SEP, INCO y DICONSA, para que esta última abastezca a las cooperativas que lo soliciten, y el INCO fomente mejores hábitos de consumo infantil y oriente acerca de la calidad y precio de los productos que se expendan en las cooperativas.

Los abastecedores.— No sólo la falta de información sobre precios limita a las cooperativas en sus compras, sino también la falta de proveedores a las cooperativas escolares a ofrecer sus mercancías en cantidades masivas a precio de mayoreo, con lo que ambas partes saldrían ganando, lo que hace recomendable el que las administraciones de las propias cooperativas estudien conjunta y separadamente cuáles deben ser sus fuentes de abastecimiento.

Anterior política operativa.— Hasta hace unos años se buscaba que las cooperativas tuvieran utilidades, con lo que se distorsionaba su objetivo fundamental de beneficio colectivo, porque lo único que se conseguía era encarecer los productos o mercancías. Además el hacer responsable de la cooperativa sólo al tesorero, los otros miembros administrativos dejaban de actuar y se olvidaban de sus responsabilidades.

A partir de la actual administración la política de la SEP es que se venda a menores precios, con el propósito de beneficiar a todos los socios, y que en las cooperativas compartan la responsabilidad de sus órganos de gobierno y los socios, lo que indudablemente representa un avance.

Falta de local adecuado.— Acaso uno de los problemas más serios, lo sea la falta de locales adecuados que permitan a las cooperativas escolares el almacenamiento y buena distribución de las mercancías que venden a sus socios. ¿Como adquirir en cantidades suficientes material didáctico, útiles escolares y vestuario, si no se tiene lugar adecuado para almacenarlos? Esta grave limitación evita que en lo general las cooperativas no operen la compraventa de esos artículos y se dediquen casi totalmente a la compraventa de alimentos.

Según información del citado Departamento, en materia de alimentos se está logrando que en un 30 por ciento de las cooperativas escolares del D.F. ya se vendan alimentos limpios, nutritivos y baratos, elaborados principalmente por padres de familia. Esta colaboración de los padres de familia es de suma importancia, pues además de abaratar y enriquecer los alimentos que consumen los niños durante su estancia en la escuela, se combate al pernicioso e irracional consumo de productos chatarra.

De ahí que la SEP tenga un vivo interés en orientar a los maestros para que procuren una mayor participación de los padres de familia en la elaboración de alimentos sanos para el consumo en las cooperativas escolares.

La cooperativa escolar "Campanita de Oro" C.E.L.

Dentro del 30 por ciento de cooperativas escolares del D.F. que vienen funcionando adecuadamente en el renglón de venta de alimentos, se puede mencionar como ejemplar a la Cooperativa Escolar de Consumo "Campanita de Oro", que opera en la Escuela Primaria "Vito Alessio Robles" de la delegación de Coyoacán, en la cual se ofrecen a los niños alimentos nutritivos, higiénicos y económicos.

Los alimentos (hechos principalmente en casa por los padres de familia) deben ser variables para que los niños se sientan atraídos al consumirlos frecuentemente y a la vez enriquezcan su alimentación.

En el primer grupo hay frutas, verduras, gelatinas, tacos, tostadas, tamales, galletas. En el segundo, se incluyen tortas, dulces, paletas y aguas frescas.

Es interesante comentar que entre los dulces se han incluido "la alegría", dulce 100 por ciento mexicano que contiene un alto porcentaje de proteínas y vitaminas y que se consigue fácilmente a bajo costo.

¿Se ganará el combate?

Las cooperativas escolares de consumo enfrentan actualmente una serie de retos. No sólo las del D.F., sino la totalidad de las que operan en el país, deberían, idealmente, abastecer a sus miembros de alimentos, útiles escolares, material didáctico y vestuario; vencer la abulia y la incomprensión, y en suma, erigirse en auténticos organismos solidarios en beneficio de la mayor riqueza de México: los niños.

El Instituto Nacional del Consumidor ve con simpatía el esfuerzo que las cooperativas escolares realizan en la difícil batalla emprendida contra el consumo irracional y espera participar activamente para que logren sus objetivos.

Genaro Núñez Márquez

NOTA: Esta Revista del Consumidor expresa su reconocimiento a la Jefatura del Departamento de Cooperativas Escolares de Educación Primaria de la Dirección General de Educación Primaria (SEP) por la información gentilmente aportada, que hizo posible la elaboración del presente artículo.

Cooperativas sin "chatarra"

Cuando hablamos de cooperativas escolares normalmente las relacionamos con la venta de dulces, frituras y refrescos, sin embargo, actualmente las autoridades de la SEP están revisando el reglamento de estas organizaciones con el propósito de tomar medidas para que en las escuelas se expendan, alimentos nutritivos a los niños.

Para inculcarles buenos hábitos alimentarios y contribuir a su correcta nutrición no se necesitan grandes recursos, basta una dosis de voluntad y un esfuerzo permanente. Un ejemplo ilustrativo lo representa, sin duda, la escuela primaria "Vasco de Quiroga", ubicada en el corazón del barrio de Tepito.

Hace algunos años —ocho exactamente— la situación en ese plantel era parecida a la de muchas escuelas de nuestro país: un elevado porcentaje de desnutrición entre sus alumnos y una cooperativa escolar que a través de la venta de golosinas, pastelillos, y otros productos chatarra agudizaba este problema.

Sin embargo, las autoridades de la escuela preocupadas por la salud de los niños tomaron cartas en el asunto y organizaron a los padres de familia para que vendieran en la cooperativa escolar alimentos nutritivos e higiénicos que ayudaran a contrarrestar la desnutrición infantil.

La profesora Consuelo Moreno Cabrera, directora de dicho plantel educativo nos comenta: "Cuando llegué a la escuela me encontré que de 700 alumnos había 141 con alto grado de desnutrición.

Invité a los maestros y padres de familia para que en conjunto tomáramos medidas que ayudaran a remediar esta grave situación y afortunadamente la respuesta fue favorable. Por principio de cuentas se suplieron las golosinas de la cooperativa por alimentos que los mismos padres preparan con productos naturales".

Los resultados del esfuerzo común, que se realiza en la escuela "Vasco de Quiroga", son bastante satisfactorios, pues en un año se logró controlar la desnutrición de 22 niños y en los dos años siguientes la de 56 más. El resto de los niños con problemas nutricionales fueron enviados a los centros de salud para que se les tratara.

Para conocer el grado de desnutrición de los niños, los maestros de la escuela mencionada cada seis meses les toman su talla y su peso y les hacen pruebas de capacidad auditiva y visual. Los exámenes se realizan en base a una gráfica elaborada por la SEP para calificar el índice de nutrición en niños de 6 a 12 años. Los resultados se anotan en el expediente personal de cada alumno para atenderlo de acuerdo a su problema y de ser necesario, se envían al médico.

Opiniones de los niños

"En mi escuela no comemos pastelillos, papitas, charritos ni paletas de agua o dulces, y tampoco tomamos refrescos dice la niña Rosario Hernández Velázquez, alumna del 4º grado. Desde que entré a primer grado compro en la cooperativa; al principio no me gustaba el sabor de las cosas, sobre todo de las verduras, pero ahora me encanta".

El niño Roberto Arias Gutiérrez de 6º grado manifestó: "claro que me gustan los alimentos que nos venden en la cooperativa, además dicen mis papás y también mis maestros, que son productos que ayudan a mi crecimiento y a que aproveche mejor mis clases".

"En la escuela Vasco de Quiroga no se venden refrescos señala la señora Margarita Hernández, —madre de un alumno—, en lugar de éstos les ofrecen aguas de frutas de temporada y de legumbres como la espinaca y alfalfa; también les venden enchiladas, tostadas y tacos preparados con diferentes guisados de verduras y legumbres, combinados con soya; charales doraditos con chile y limón, rebanadas de frutas, huevos cocidos y paletas elaboradas con fruta

natural y leche, entre otros. Cuando voy a la escuela me encanta comprar charalitos y tacos con quelites y espinacas".

La profesora Consuelo Moreno, directora del plantel, señala que la higiene es fundamental para la elaboración de los alimentos que se expenden en su cooperativa. Las madres que preparan los productos deben presentar su tarjeta de salud para demostrar que son personas totalmente sanas y, además, se les indica cómo elaborar higiénicamente los alimentos pues son los que consumen sus propios hijos.

Lógicamente que es más cómodo vender en las cooperativas escolares productos industrializados que organizar a los padres de familias para preparar, todos los días alimentos nutritivos, sin embargo, vale la pena el esfuerzo. La recompensa es sin duda, alentadora: una vida más sana para los niños y con un rendimiento escolar óptimo.

En algunos colegios particulares también les preocupa la salud y la buena nutrición de los niños, tal es el caso del colegio "Hamilton", ubicado en las Lomas de Chapultepec de la ciudad de México.

En este colegio se llevó a cabo una campaña en contra de los "productos chatarra" y en su cafetería se expenden actualmente sólo alimentos nutritivos preparados con productos naturales del día.

La señora Soledad González de Alvarez, encargada de la cafetería del colegio, todos los días hace una lista de los productos que se van a vender y se la pasa al director del plantel para que le dé su visto bueno. "Siempre compro lo mejor, pensando en que son alimentos para mi familia y no para hacer negocio", dijo la señora Alvarez.

En la cafetería de dicho colegio se ofrecen a los estudiantes alimentos con alto valor nutritivo como jugo de frutas (naranja, zanahoria, jitomate, etc.) aguas de frutas naturales, leches malteadas, yogurth, gelatinas, chilaquiles, flautas, tortas de carne y verduras, sopes, tlacoyos, coctel de frutas o verduras y flanes, entre otros comestibles. A los niños del kinder les venden alimentos sabrosos y nutritivos, tales como gelatinas de cajeta, puré de pollo con salchichas, enfrijoladas, panquecitos de plátano, de zanahoria o de calabaza, frutas y verdura en rebanadas con limón y sal o con miel, entre otros.

"Tenemos prohibido —señala la señora Alvarez —expender refreseos, frituras, pastelillos, etc., es decir, todo lo que sea "producto chatarra"; debemos buscar alimentos que nutran a los niños y no que les sean dañinos para su salud; no dudamos que en sus hogares los consuman, pero al menos en este colegio no se los proporcionamos".

Finalmente la señora Alvarez dijo que la higiene juega un papel muy importante en la venta de los alimentos, pues además del local, también las personas que preparan los productos deben estar perfectamente aseadas. "Todas las personas que trabajan en esta cafetería cuenta con tarjeta de salud, expedida por la S.S.A. y deben presentarse uniformados y limpios. Diariamente superviso que los alimentos sean preparados con la mayor higiene posible".

Comprar los productos elaborados a las grandes empresas es más cómodo, pero vigilar la salud de los niños es mucho más satisfactorio. ¿No cree?...

A continuación le ofrecemos algunas recetas fáciles de preparar proporcionadas por la señora Alvarez.

Pan de plátano

Ingredientes: una taza tres cuartos, de harina, dos cucharaditas de royal, un cuarto de cucharadita de bicarbonato, media cucharadita de sal, un tercio de taza de manteca vegetal, dos huevos batidos, dos tercios de taza de azúcar, una taza de plátano machacado, pasitas y nueces.

Manera de hacerse: Mezcle todos los ingredientes (excepto el plátano, las pasas y nueces) en la batidora. Después agregue el plátano machacado, las pasas y las nueces y revuelva.

Ponga la mezcla en un molde enharinado y métalo al horno precalentado a 200 grados centígrados. Transcurridos 45 minutos sáquelo del horno.

Gelatina de cajeta

Ingredientes: tres sobres de grenetina, media taza de agua, una lata de leche evaporada y medio frasco de cajeta.

Manera de hacerse: tibie la cajeta, agréguela a la leche y bátala.

Disuelva la grenetina con la media taza de agua. Agregue la mezcla de leche y cajeta y revuelva bien. Vacíe en un molde y deje enfriar.

Crema de calabacitas

Ingredientes: seis calabacitas, un cuarto de crema, una cucharada de maizena, media taza y leche y media barrita de mantequilla.

Manera de prepararse: se ponen a cocer las calabacitas y cuando ya están cocidas se muelen en la licuadora junto con la crema y un poco de leche.

Se pone una cacerola al fuego y se derrite la mantequilla. Se agrega la maizena y se espera a que esté dorada. Se le incorpora la mezcla de las calabacitas y se sazona con sal. Se agrega la leche y se deja hervir

Amalia Beltrán E.

Meta de la FAO autosuficiencia alimentaria del continente africano

Yamoussoukro. Costa de Marfil, 11 de septiembre (PS).

La Organización para la Agricultura y la Alimentación de Naciones Unidas (FAO) obtuvo hoy un mandato de los gobiernos africanos, para elaborar un detallado plan que asegure la autosuficiencia alimentaria del continente en los próximos 15 años.

La reunion regional de ministros y representantes gubernamentales, de 47 países, aprobó el estudio de FAO "La agricultura Africana: los próximos 15 años" pero solicitó un examen más detallado con énfasis en las peculiaridades de cada país.

Al término de la reunión de cuatro días, la conferencia que también incluye a funcionarios de organizaciones internacionales, admitió que los problemas de las áreas con un bajo producto agrícola deben ser superados mediante el acopio de recursos internos e internacionales. El informe de la 14 conferencia regional también solicitó a la Organización de Naciones Unidas proseguir evaluando de cerca las plagas de langostas.

Novedades, 12 de Septiembre.

Teléfonos

Por el momento seguirá siendo gratuito el servicio telefónico público: Telmex.

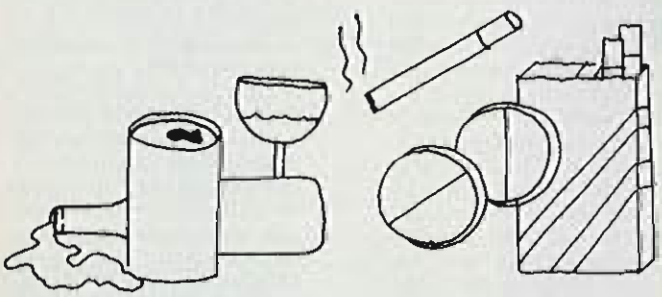
Los teléfonos públicos en la ciudad de México continuarán funcionando en forma gratuita en tanta se restablece la normalidad en este medio de comunicación, aseguró el titular de la Compañía Teléfonos de México, Emilio Carrillo Gamboa.

El director de Telmex apuntó que no se efectuarán incrementos en las tarifas telefónicas más allá de las previstas a principios de año, y al referirse a las alcancías de las teléfonos públicos informó que éstas habrán de ser ajustadas para poder captar cualquier tipo de moneda.

Finalmente, comentó que en la delegación Tláhuac se erradicará la necesidad de utilizar la clave LADA, específicamente para comunicarse de atras partes del Distrito Federal hacia esa delegación.

Metrópoli, Sept. 12.

Tabaco, alcohol, y aspirinas, causantes de úlceras mortales



El tabaco, el alcohol y las aspirinas —medicamentos antiinflamatorios no esteroides— son los principales causantes de las úlceras, entre las que destaca la mortal "péptica", concluyeron científicos de todo el mundo durante el Congreso Mundial de Gastroenterología, efectuado en Sao Paulo, Brasil, y donde se destacó que mientras el tabaquismo evita la cicatrización, el alcohol destruye la mucosa gástrica y las aspirinas interfieren en la síntesis de prostaglandinas.

El investigador de la Universidad de Washington, doctor Fred Silverstein, explicó que en la pasada década los científicos alteraron su concepción de lo que causa la úlcera péptica, y que teorías prematuras tendían a enfatizar el papel de la secreción de ácido en la herida causada por la mucosa.

Sobre el tabaquismo, Silverstein, precisó que en estudios recientes de diversos investigadores, la úlcera duodenal cicatriza menos bien en fumadores que en no fumadores. Otros estudios, dijo, han hallado que la cicatrización tarda hasta doce semanas en personas no fumadoras; en tanto, en las fumadoras los resultados son que los hábitos provocan la permanencia de las heridas hasta causar la muerte.

El científico estadunidense explicó que "las heridas a la mucosa asociadas con el alcohol han sido reportadas como independientes del ácido gástrico", puesto que los agentes terapéuticos protectores deben actuar como factores defensivos de la mucosa más que como mecanismos antisecretores.

Sobre los factores agresores que inciden en la úlcera péptica, dijo Silverstein, se ha detectado que los medicamentos antiinflamatorios no esteroides —aspirinas— interfieren con la síntesis de prostaglandinas y causan una disminución interna de éstas en la mucosa.

En el Congreso participaron poco más de 6,000 gastroenterólogos de todo el mundo.

Excélsior, 12 de Sept.

Volvieron a subir los precios de automóviles

Se incrementaron en un promedio del 8 por ciento los precios de los automóviles y camiones, con lo cual los autos de lujo alcanzaron una cotización de 15 millones de pesos, en tanto que los tracto-camiones tienen un costo, desde hoy, hasta de 62 millones de pesos. Con dicho ajuste, el séptimo en lo que va del año, el aumento global en el costo de los vehículos llegó al 60 por ciento.

Lo anterior fue informado en la Asociación Mexicana de Distribuidores de Automóviles (AMDA), en donde se señaló, por otra parte, que de persistir la tendencia actual, al término de 1986 el mercado automotriz registrará un desplome del 40 por ciento en comparación con el año pasado.

Al respecto, Alberto López Nava, Primer Vicepresidente de la AMDA indicó que el último trimestre del año y en los primeros meses de 1987 las perspectivas para la industria automotriz podrían ser menos desalentadoras, ya que se prevé una ligera reactivación en las ventas por el interés que pudiera existir en los modelos 1987.

Universal, 19 de septiembre.

Las redes internacionales para protección al consumidor

"Es necesario establecer un vínculo de cooperación e intercambio entre los grupos organizados de consumidores. Son ellos la fuerza para aplicar acciones concretas en beneficio de la población consumidora, principalmente la de los países del Tercer Mundo".

Así lo señala el doctor Arturo Lomelí, Director de la Asociación para la Defensa del Consumidor (AMDC) y representante en México de la Organización Internacional de Asociaciones de Consumidores (IOCU).

En este sentido, la IOCU es el organismo más importante de asociaciones de consumidores, no sólo en sus países de origen (Inglaterra, Holanda, Bélgica, Australia, Estados Unidos) sino también en otras partes del mundo. Cuenta con más de 120 grupos de afiliados en 52 naciones dedicados a realizar pruebas comparativas de laboratorio, análisis de productos, etcétera, así como grupos de presión libres de intereses políticos y comerciales.

IOCU representa los intereses de los consumidores ante entidades internacionales como son la Organización de las Naciones Unidas, la UNESCO, la FAO, la UNICEF entre otras. Mantienen, al mismo tiempo, planes de acción concreta a través de sus redes internacionales de información (instituciones especializadas relacionadas voluntariamente a IOCU); Consumer Interpol, Health Action International (HAI), International Baby Food Action Network (IBFAN) y Pesticide Action Network (PAN).

La más importante de estas redes es la Consumer Interpol Internacional. Algunos de sus estudios señalan que los países del Tercer Mundo son usados como "basureros" por las grandes empresas trasnacionales, ya que pesticidas, alimentos infantiles, medicamentos y otros productos se venden en estos países, aún cuando están prohibidos en los industrializados que es donde generalmente se fabrican.

La acción de la Consumer Interpol consiste en informar a todas las naciones acerca de los productos o sustancias peligrosas que se venden en los mercados mundiales, para que se tomen las medidas necesarias en cada caso.

La Red Internacional de grupos Pro- Alimentación Infantil IBFAN

En ocasiones, las leches artificiales resultan demasiado diluidas o contaminadas y causan daños a la salud de los niños. La acción del IBFAN es precisamente, ejercer control contra los vendedores irresponsables que comercian alimentos para niños y actúa junto con las autoridades públicas para que se cumpla con la legislación Nacional o el Código Internacional de Comercialización de sustitutos de la leche materna aprobado por la Asamblea Mundial de la Salud en 1981.

La Health Action International (HAI)

Una encuesta realizada por la IOCU en 1973, reveló que las normas para la información, sobre usos y advertencias de algunos medicamentos de los países desarrollados son diferentes de las que rigen en las naciones pobres. En mayo de 1981 la IOCU y el BUKO alemán (Grupos de Acción de Desarrollo Político del Congreso Federal) convocaron a un seminario sobre productos farmacéuticos. A raíz de ese Congreso la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó una lista de 225 medicamentos esenciales y se manifestó que la multiplicidad de fármacos constituye un derroche del consumidor en todos los países, además de que agravan sus problemas de información, almacenaje y distribución.

Por este motivo, en mayo de 1981 se creó la Red Internacional para la Salud (HAI). Mediante esta red, los grupos de asociaciones comparten su información y sus recursos para fomentar el uso seguro, racional y económico de los medicamentos en todo el mundo.

A través de la HAI se pretende dar una información oportuna sobre los medicamentos considerados peligrosos, pues los datos llegan mal, tarde o nunca los reciben los grupos de consumidores en el Tercer Mundo.

Otro de los programas de la HAI es la ejecución completa del Programa de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para medicamentos esenciales; además de fomentar soluciones que no requieren el uso de fármacos contra problemas de salud, causados por la falta de agua potable, las malas condiciones de higiene y la mala nutrición.

Red de Acción contra los Pesticidas (PAN)

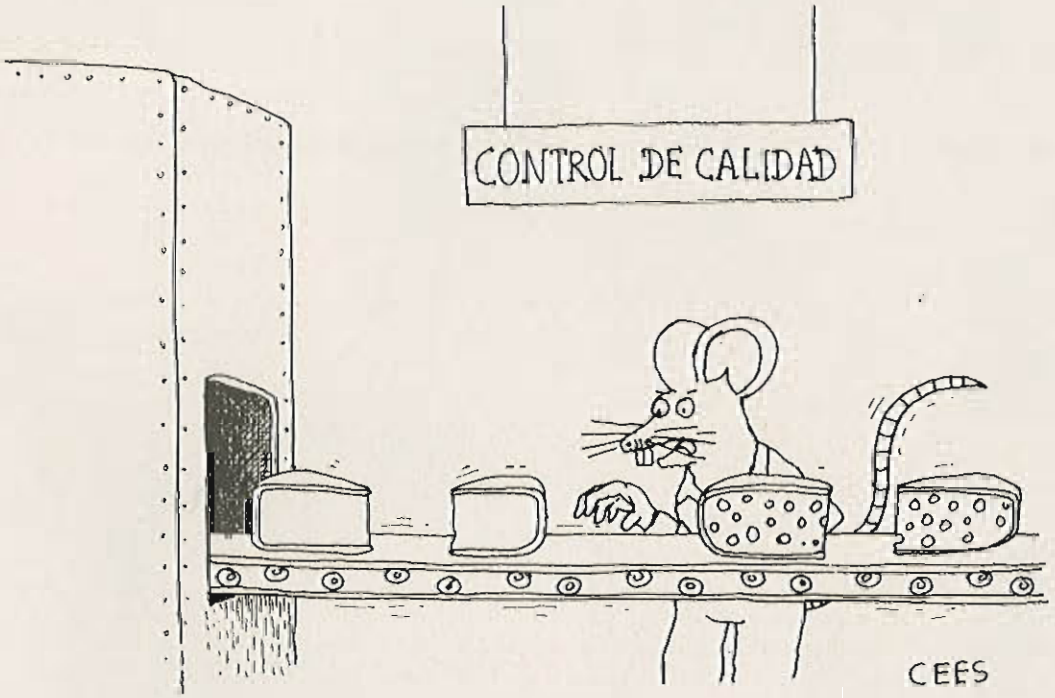
En 1982, se organizó en México un seminario para hablar sobre el uso y abuso de los plaguicidas. En estas conferencias participaron 56 delegados de 14 países. Como consecuencia, se decide la creación de la Red de Acción Contra el uso Indiscriminado de Pesticidas (PAN) un movimiento que tiene el propósito de hacer disminuir la venta de pesticidas peligrosos.

La Red, además de realizar campañas para concientizar a la gente sobre la necesidad de disminuir la venta de estos productos, promueve alternativas de insecticidas caseros, y naturales para la agricultura y otras áreas del control de plagas.

Como vemos, en todo el mundo se comprende que los problemas del consumidor son reales e importantes y requieren de una acción inteligente. Un esfuerzo en conjunto, entre el gobierno, los consumidores y la sociedad comercial e industrial.

Las Redes de Protección al Consumidor, son una realidad, pero no son ni serán las únicas, pues los grupos de consumidores organizados surgen a cada momento, por todas partes, para pedir, aunque sea en lo mínimo, respecto a sus derechos.

El queso manchego



De entre la gran variedad de alimentos nutritivos, que se encuentran en el gusto de todos los consumidores podemos mencionar al queso.

Este producto, derivado de la leche, se puede saborear de múltiples formas: como botana, como condimento mezclado con otros alimentos (por ejemplo en sopas, acompañado de frijoles etcétera) e incluso como plato fuerte (queso al carbón, tacos de queso).

Pero, además de su sabor agradable, el queso es un alimento de gran valor nutritivo que entre otras cosas aporta al organismo proteínas, calcio, hierro, vitamina A (retinol) y vitaminas del grupo B, que ayudan al buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

En México existe una gran variedad de quesos, que se clasifican de acuerdo a su textura y proceso de elaboración, tal es el caso del llamado "queso manchego"

¿Qué es el queso manchego?

Este queso se elabora únicamente con leche de oveja, y se considera como adulteración el uso o añadido de leche de otros animales.

Cuando se emplea leche diferente a la de la oveja, en el proceso de elaboración, deberá especificarse que se trata de un queso *Tipo Manchego*.

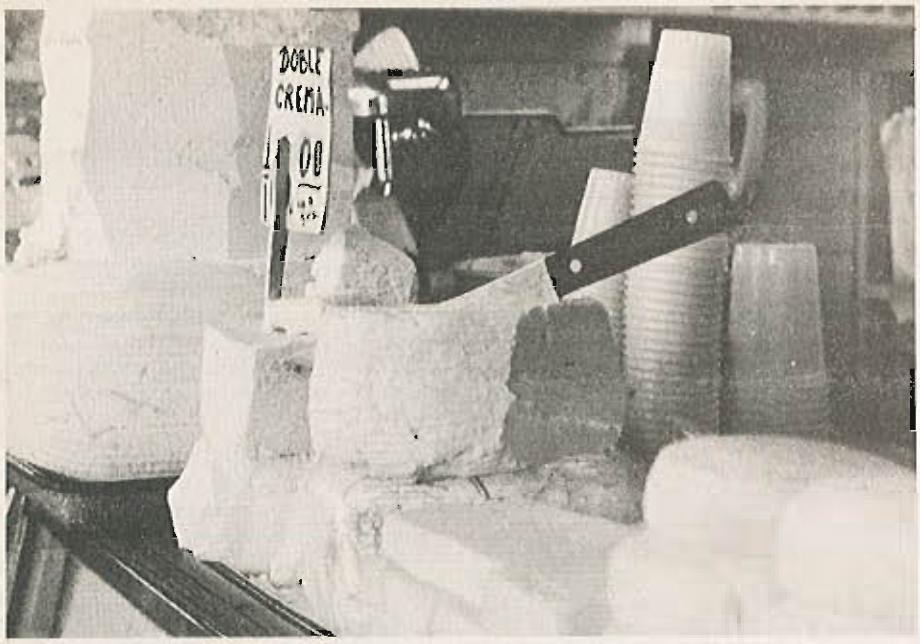
El queso manchego es de pasta prensada y dura, mientras más duro, más viejo es el queso; según la Norma Sanitaria este tipo de queso debe contener: grasa butírica (grasa de leche —a mayor contenido de grasa, mejor calidad—), agua, proteínas de leche, cenizas totales (sales minerales como son el calcio, potasio, cloruros); sólidos totales (la combinación de proteínas, carbohidratos y grasas), y debe ser un poco ácido (ph de 5.6).

Para saber si el producto cumple con los requisitos y para conocer las condiciones sanitarias y comerciales en que se encuentra, el Instituto Nacional del Consumidor realizó un estudio comparativo de siete marcas de queso tipo manchego.

Las muestras fueron tomadas en tiendas de autoservicio tanto privadas como gubernamentales así como de los mercados ubicados en el Distrito Federal y Area Metropolitana. Las marcas estudiadas fueron Alpura, Chambourcy, Delsa, Holstein, Kristal, Risueña, Sauz y Volcanes.

En el estudio se hicieron análisis de la calidad nutricional de los quesos, la pureza de los ingredientes con que se elaboran y la higiene con que se manejan, tanto del queso empacado, como del que se vende a granel.

Los resultados obtenidos mostraron que aunque el queso es un



alimento nutritivo, no todas las marcas contienen la cantidad suficiente de proteínas, es el caso de Nochebuena y Chambourcy mientras que El Sauz, ofrece el mayor contenido de proteínas.

La calidad nutricional en las marcas estudiadas resultó (en términos generales) satisfactoria. Sin embargo, debe mencionarse que algunas contienen almidones (en este caso sirve para adulterar al queso) por ejemplo: Nochebuena (en mayor cantidad) Alpura, Volcanes, y en porcentajes menores El Sauz y la Risueña, lo cual disminuye su calidad comercial y por consecuencia afecta la economía del consumidor.

En lo que se refiere a las condiciones higiénicas de la elaboración y manejo del producto, se detectaron malas prácticas, pues en algunas muestras analizadas, se encontraron pequeñas cantidades de bacterias, que representan un riesgo para la salud del consumidor ya que causan enfermedades intestinales. Estos microorganismos no se deben precisamente

porque falte higiene en la elaboración del producto, sino el mal manejo que hacen los empleados de los centros de consumo, pues el porcentaje aumentó en los quesos que se expenden a granel.

Con relación a la calidad-costo, es importante destacar que no necesariamente el queso más caro ofrece la mejor calidad.

Entre las marcas más caras están Nochebuena y Chambourcy, las cuales resultaron deficientes en condiciones sanitarias. Y de la muestra, "El Sauz" resultó tener la relación calidad-costo más conveniente para el consumidor.

Es importante que usted consuma queso pero antes de comprarlo recuerde:

— Es preferible adquirir quesos en establecimientos que los conserven refrigerados.

— Si compra porciones observe que la superficie cortada aparezca húmeda y no seca, cuarteada o con hoyos.

— El cuerpo del queso no debe presentar manchas irregulares, de color verde o amarillo.

— Pida muestra del queso que va a comprar y compruebe que no tiene sabor ni olor amargo.

— Compre sólo la cantidad que va a consumir en menos de una semana.

— Guarde el queso en refrigeración antes y después de abierto el envase.

— Envuelva bien el queso en plástico, papel aluminio o guárdelo en envases herméticos y consérvelo en el refrigerador, cerca del congelador.

— No permita que el queso se congele para que no pierda su sabor ni su textura original.

— Procure consumir el queso que se vende envasado, ya que a granel resulta en algunos casos más caro y por otro lado, su calidad sanitaria es mucho más deficiente.

— Si apareciera moho, deseche el queso

Marta S. García Macías

El GATT

Algunos consumidores suponen que con el reciente ingreso de México al Acuerdo General sobre Aranceles Aduaneros y Comercio (GATT), se podrán adquirir en forma inmediata televisores, aparatos eléctricos y además productos de importación a muy bajo precio, es decir sin pagar los correspondientes impuestos por importación.

Sin embargo, el licenciado Manuel Armendariz, quien fuera director del desaparecido Instituto Mexicano de Comercio Exterior, nos aclara que con la firma de adhesión de México al GATT, "los productos para los cuales se reducirán las barreras arancelarias, (tarifas de aduana) durante los primeros ocho años, serán básicamente bienes de producción que la industria en México venía importando desde hace tiempo, tales como maquinaria, herramientas, y equipo de trabajo.

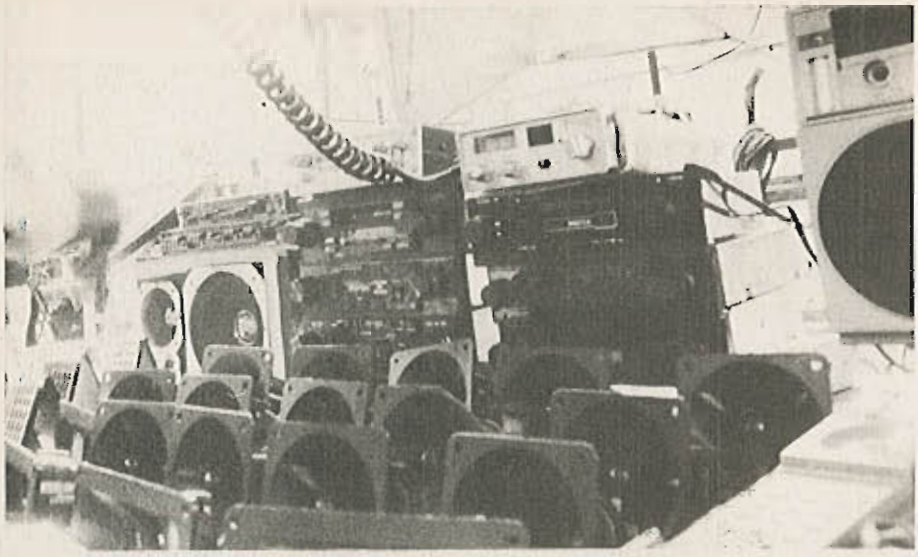
Agrega que "en esta primera etapa, en términos generales, no se modificarán los controles de importación de los artículos de consumo suntuario (como videocaseteras, televisores, perfumes, etcétera); es decir, aquellos consumidores que quieren adquirir esos productos de marcas extranjeras, deberán continuar pagando los impuestos correspondientes.

Pero, *¿de qué sirve entrar al Gatt?* "Firmar el acuerdo —explica Leonardo Sepúlveda, catedrático de la UNAM,— significa una liberalización del comercio exterior. Una nación asociada debe de eliminar el sistema de permisos de importación y sustituirlo por aranceles. Esto es, no se prohíbe la importación de mercancías, sólamente se pagan impuestos de importación. La proporción de aranceles para cada tipo de productos es negociada multilateralmente. Estos acuerdos deben sustituir a aquellos que anteriormente se negociaban en forma bilateral".

Respecto al ingreso de nuestro país al GATT, las opiniones fueron muy encontradas.

Argumentos en contra

Leonardo Sepúlveda señala, en un estudio que recientemente realizara para la Facultad de Economía de la UNAM, que el argumento básico que manejaron algunos sec-



tores en contra de la incorporación al GATT, era que muchas de las industrias mexicanas pequeñas y medianas, resultarían incapaces de competir contra la mayor productividad de los fabricantes extranjeros, lo que provocaría quiebras de empresas y el desempleo masivo de trabajadores.

El Congreso del Trabajo, continúa Leonardo Sepúlveda, director de la revista de economía *Foro*, estimó recientemente que hay 80 mil negocios del sector privado que sobreviven prácticamente gracias al proteccionismo gubernamental, y que dan trabajo a alrededor de un millón y medio de personas.

Por su parte, la Canacintra, —dice Sepúlveda— manifestó que con la adhesión al GATT los hábitos de consumo de la población "serían gravemente afectados" puesto que con una conducta consumista predominante en la clase media alta y la burguesía mexicana, que prefieren los productos y marcas extranjeras aunque sean más caros —y a veces inferior en calidad—, la mayor disponibilidad de importaciones a menor precio redundaría en una preferencia aún mayor por la "fayuca", que ahora sería legal.

Argumentos a favor

El gobierno mexicano, explica Sepúlveda, expuso principalmente cuatro razones que favorecen la adhesión al acuerdo. En primer término, se considera que el GATT es el principal instrumento multilateral de negociación del comercio internacional, por lo que fomentará las exportaciones mexicanas.

El segundo motivo de apoyo fue que, en el acuerdo se puede recurrir a una cláusula de salvaguarda y a otras medidas que protegen los intereses industriales y comerciales de cada miembro del organismo, al tiempo que garantiza el acceso para sus exportaciones.

El tercer motivo expuesto por el gobierno es que el GATT es el instrumento idóneo para resolver pacíficamente las controversias sobre asuntos de intercambio que puedan suscitarse con otros miembros contratantes.

Y por último, la incorporación al Acuerdo significa una participación más activa en la economía y comercio mundiales mediante negociaciones multilaterales, lo que tiene particular importancia en la actual situación internacional de ajustes y reestructuración.

Por otra parte —continúa Sepúlveda— quienes respaldan el ingreso al grupo sostienen que la mayor liberalización de las importaciones es antiinflacionaria, puesto que permite la entrada de insumos industriales, maquinaria y artículos del extranjero más baratos, sobre todo si se considera que los aranceles disminuirán.

Estos mismos sectores consideran que, al haber mayor variedad de mercancías y una oferta abundante habrá más competencia para vender, por lo que los fabricantes mexicanos estarán obligados a ser más eficientes y a disminuir sus precios.

"Actualmente —dice Leonardo Sepúlveda— gran parte de las mercancías mexicanas son caras debido a que los empresarios, al gozar de un mercado cautivo, mantienen ganancias muy altas mediante precios elevados".

Respecto a si la liberalización de las importaciones favorecería el consumo de bienes suntuarios extranjeros, Sepúlveda señaló que "productos tales como videocaseteras, motocicletas y bebidas alcohólicas, los partidarios del GATT sostienen que —con el dólar a más

de 700 pesos— esos artículos resultarían tan caros que las compras serían relativamente pocas".

Leonardo Sepúlveda explica que hay quienes aseguran que el ingreso al GATT será favorable para los consumidores mexicanos, pues aumentarán sus opciones de compra y los artículos mexicanos deberán aumentar de calidad. Además se acabará con algunos monopolios privados.

"El equipo del actual Secretario de Comercio— finaliza Leonardo Sepúlveda— considera que la apertura a las importaciones en el marco del GATT resultaría correspondida en otros países con eliminaciones recíprocas de barreras para los productos mexicanos de exportación".

Recientemente, dentro de un ciclo de mesas redondas coordinadas por el Colegio Nacional de Economistas, sobre el ingreso de México al GATT, hubo consenso entre los ponentes respecto a que esta apertura comercial, constituye un acicate para elevar la eficiencia de los sectores que participan en la producción y el comercio exterior del país.

Luis Bravo Aguilera, Subsecretario de Comercio Exterior de la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial, dijo que el ingreso a dicho organismo internacional "tiene como propósito reducir la elevada dependencia y vulnerabilidad externas del aparato productivo del país".

Gustavo Varela Ruíz, presidente del Colegio Nacional de Economistas, resaltó que "el GATT establece reglas muy claras y la industria mexicana debe estar preparada para afrontar el reto que significa la competencia externa".

En la reunión también participó Héctor Alvarez de la Cadena, Director General de Transacciones Internacionales de la Secretaría de Energía Minas e Industria Paraestatal (SEMIP), y puntualizó que "ahora más que nunca se deben crear técnicos especialistas en comercio exterior, y a la vez, buscar que se difunda una mayor información sobre las cuestiones relacionadas con el comercio externo".

Oscar Romero

La cocina tradicional

El Pozole

Se dice que cuando no existía la Diócesis (lugar o jurisdicción de la Iglesia) de Chilapa, la administración venía de Puebla. Con ocasión de la visita de un dignatario eclesiástico, se reunieron todos los pueblos cercanos para acordar como recibirlo de la mejor manera.

Una vez establecido el plan y sabedores de que venía mucha gente, se pusieron a preparar una gran comilona y empezaron a hervir mucho maíz para hacer tortillas, ollas y ollas, pero no contaban con que no había suficientes tortilleras para aquella gran cantidad de nixtamal.

Al darse cuenta del problema, y después de buscar inútilmente a muchachas que torteara la masa, alguien propuso que para aprovechar todo aquel maíz cocido, se le agregara carne de cerdo o de pollo y algunas hierbas para que se guisara y después darlo a comer a la gente.

Al servirlo le agregaron cebolla, limón y chile. La gente lo comió muy bien, se llenaron y estuvieron muy contentos, y hasta el prelado, que también lo probó, estuvo de acuerdo que el nuevo guiso era muy sabroso. Todos aplaudieron y de ahí en adelante, por su fácil preparación y por sabroso se extendió a toda la República Mexicana, donde se ha convertida en platillo nacional, sin embargo, se dice que es Chilapa (Guerrero) en donde tiene sus mejores y más variadas combinaciones.

En la actualidad en casi todo el estado de Guerrero se ha vuelto una comida tradicional y se acostumbra en fiestas, reuniones o días festivos.

Este relato data del siglo XVIII y desde ahí hasta nuestros días el pozole es el platillo de México. Pozole es una palabra náhuatl que quiere decir "revoltura que se come".

Pozole rojo (Jalisco)

Ingredientes:

2 kilogramos de maíz
6 chiles guajillo ancho
1 chile ancho
6 ajos
sal
un kilo de carne de puerco o pollo.

Preparación:

1. Ponga a cocer el maíz y déjelo hacer nixtamal.
2. Cuando ya se pele, sáquelo, lávelo y si quiere descabécelo.
celo.
3. Póngalo a cocer nuevamente con agua limpia hasta que reviente. Agregue la sal y la carne.
4. Aparte, ponga a remojar los chiles en agua caliente.
5. Cuando esté cocida la carne agregue el chile molido con el ajo y colado.
6. Sazónelo y sirva caliente.

Al servir se acompaña de col picada, rábanos picados, cebolla picada, limón, orégano y una salsa especial.

Salsa para pozole:

Ingredientes:

1/4 de taza de vinagre
15 chiles rojos de árbol (secos)
5 chiles guajillo picosos
una pizca de orégano

Preparación:

— Lave los chiles, desvénelos y remójelos en el vinagre. (15 minutos aproximadamente). Luego con el mismo vinagre póngalos en la lumbre a que den un hervor.
— Muéla la mezcla con el orégano. Cuélelo y ya está listo.

La Revista del Consumidor, órgano oficial de difusión del Instituto Nacional del Consumidor, es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Tiene como objetivo ofrecer a sus lectores información y recomendaciones acerca de toda clase de bienes y servicios, sugerencias sobre el manejo racional del presupuesto familiar y la búsqueda de alternativas de consumo y mejores hábitos para el mejoramiento constante de la calidad de vida de la población.
El contenido de todos los artículos publicados —firmados o no— refleja la filosofía y el criterio editorial de la revista. Esta publicación no acepta anuncios publicitarios, no recibe muestras de productos, ni se compromete de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. No autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
El Instituto Nacional del Consumidor autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta Revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Para correspondencia diríjase a: Revista del Consumidor, Asesoría Legal de la Dirección General, Lic. César Garizurieta, Insurgentes Sur 1228-11º piso, Código Postal 03210, o al Apartado Postal 20600, México, D.F. Totalmente impresa en papeles nacionales por Prisma Mexicana, S.A. Norte 75 No. 2537, Col. Salvador Xochimanca, México, 16 D.F. Tels.: 527-94-40 al 44 399-36-44, Tipografía: TIPART —Tipografía y Formación— México, D.F. Distribución: Unión de Voceadores de México y Distribuidora Intermex, S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial, Certificado de licitud de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas, dependientes de la SEP, Oficio No. 1227 del 30 de abril de 1981. Reserva de derechos al uso exclusivo del título de la Revista del Consumidor del 21 de mayo de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro No. 015-1176, Características 218621408.

Con basura abone la tierra

Es triste observar como el hombre ha contaminado tierra, océanos, aire, agua y alimentos, poniendo en peligro todas las formas de vida sobre la tierra. Desafortunadamente todos de alguna manera hemos contribuido a esa destrucción.

Sin embargo, y antes de que sea demasiado tarde para remediar la ola de contaminación, usted individualmente puede dejar de contaminar, y contribuir en parte a salvar la ecología: recicle su basura, es decir, úsela para abonar la tierra. Los desperdicios como cáscaras, rabos, semillas, huesos, restos de comida, café, agua, papel, cartón y latas, pueden ser enterrados ya que por ser biodegradables se destruirán completamente regresando a la tierra que les dio origen. Los envases, bolsas y otros productos de plástico mediante el sencillo procedimiento de quemarlos y transformarlos en cenizas sirven también de abono. Tenemos que quemarlos porque el plástico, por no ser biodegradable, permanece en el ambiente. En el mar perjudica a la fauna ya que cuando los peces, tortugas tragan trozos de bolsa o botellas de plástico mueren asfixiados.

En lugar de contaminar, utilice la basura para algo útil como es abonar la tierra.

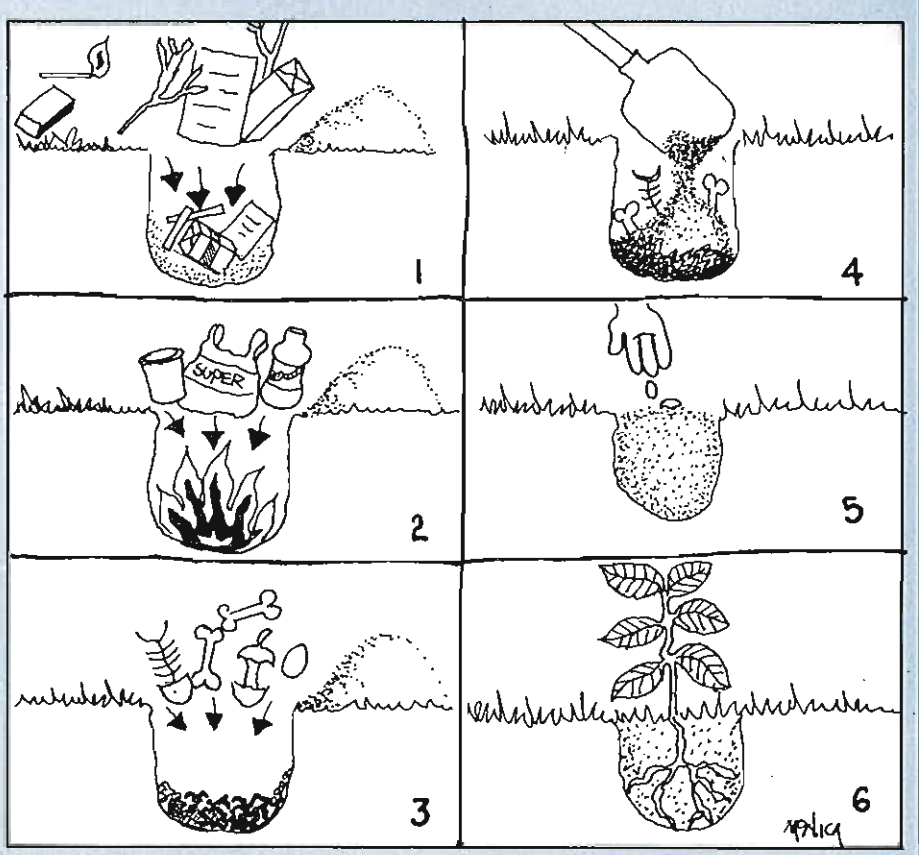
Cuando vaya al campo, una vez que haya terminado de comer, cave un hoyo de 20-30 cms. de profundidad, por 20 cms. de diámetro o más, dependiendo de la cantidad de basura. El agujero lo puede hacer con una simple estaca de madera afilada, un cuchillo de explorador, un machete, una barreta o una pala de jardín; en el fondo deposite, madera, ramas secas, cartón, papel; y préndales fuego. Queme completamente envases y bolsas de plástico moviéndolos bien con una vara o rama seea hasta que se conviertan en cenizas; queme incluso todo el plástico de su alrededor como platos, vasos y otros productos deshechables; durante todo este tiempo cuide responsablemente la quema de los desperdicios; posteriormente, deposite cáscaras, rabos, huesos, semillas, restos de comidas, servilletas, latas, telas, los cuales se pueden colocar íntegros, sin necesidad de ser quemados ya que, como dijimos antes, son materiales biodegradables, o sea, que se destruyen solos; por último cúbralos perfectamente bien con tierra.

Con este simple procedimiento estará usted dejando de contaminar, y al mismo tiempo regresará a su origen parte de lo mucho que la naturaleza nos da, ya que fertilizar la tierra con abono tanto orgánico, como inorgánico (transformado en ceniza), evitará plagas como las de mosquitos, moscas, ratas, etcétera. También puede emplear este simple procedimiento en el jardín de su hogar.

Cómo hacer una composta.

1. Deposite madera, ramas secas, cartón, papel y préndales fuego.
2. Queme bolsas, envases y derivados de plástico.
3. Deposite cáscaras, rabos, huesos, semillas, restos de comida.
4. Cubra con tierra.
5. Puede plantar un vegetal, enterrar semillas, etc.

Al terminar su composta cuide de marcar o recordar el sitio donde la hizo, ya cuando regrese descubrirá con alegría que ha crecido una planta, verdura o incluso hasta un árbol frutal por lo que se sentirá orgulloso de su tarea y al mismo tiempo servirá de ejemplo y de eslabón en la cadena para preservar lo natural.



Concluida su tarea puede tomar una merecida siesta y soñar con lo que más adelante será una realidad; en su composta crecerá una planta, verdura o un árbol frutal.

EN TELA DE JUICIO

¿Una simple papa?

Una de las características de la **publicidad, sobre todo en lo que se** refiere a comerciales, es que además de anunciar un producto o servicio específico, también promueve y alienta un **estilo de vida que favorece el consumo** indiscriminado de los productos anunciados. En el comercial, que en esta ocasión comentamos, se nos dice, visualmente, que la felicidad es la combinación de consumos: **comprar ropa, gastar en juegos electrónicos y al mismo tiempo comer papas fritas** empaquetadas.

Los anuncios publicitarios se refuerzan unos a otros. Estar a la moda es casi sinónimo de consumir y consumir, y así, aunque aparentemente **se anuncian unas "simples" papas, dentro de una bolsa** llamativa, "llena" y cara, en realidad nos están vendiendo la idea de que aquel que la consume tiene acceso a la diversión.

Hoy en día el consumo por el consumo no puede ser tan grato —ni posible—, al menos para la mayoría de los mexicanos. ¿Acaso unas papas pueden brindarnos la felicidad que deseamos? Usted, ¿qué opina?

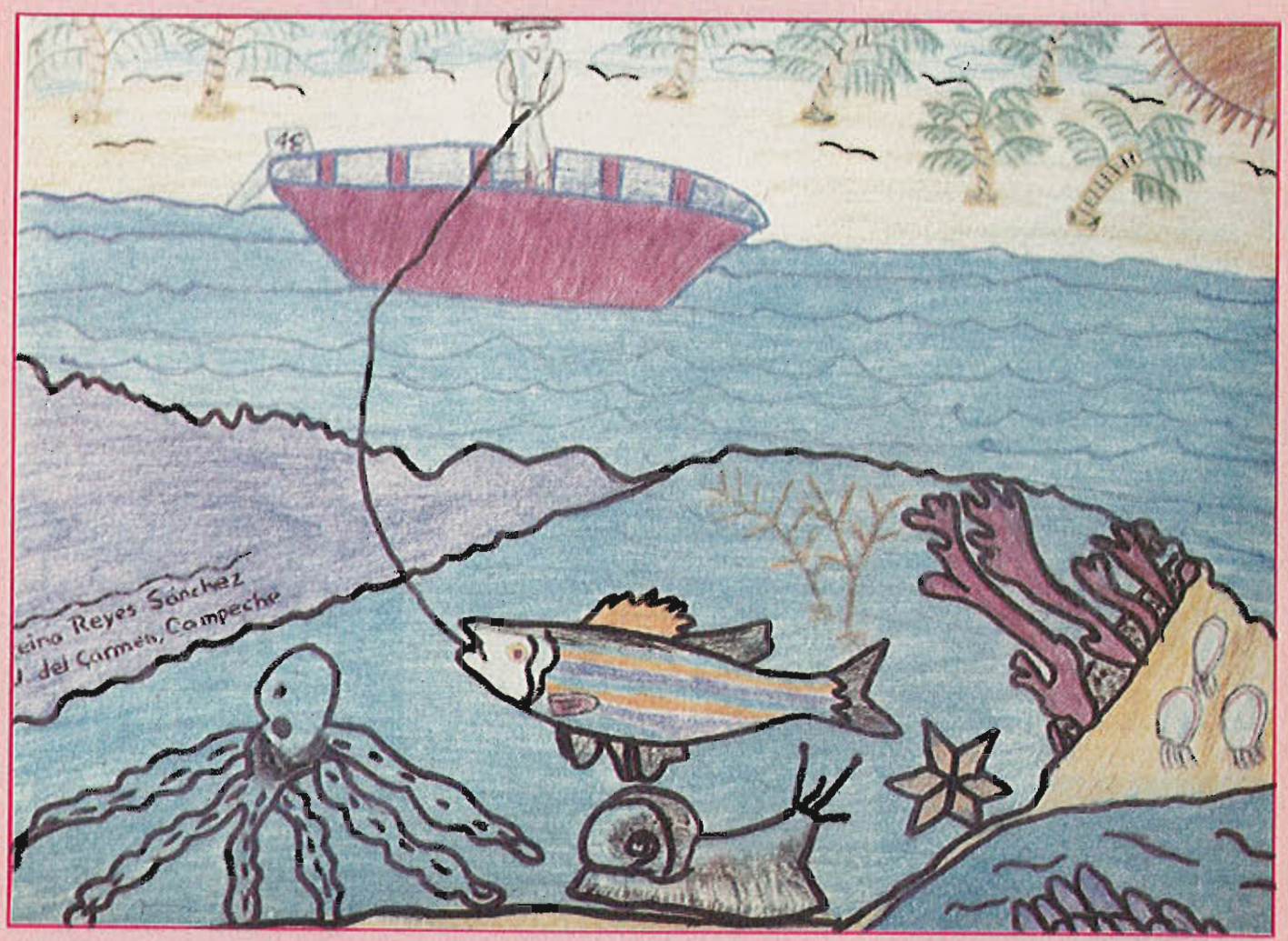
INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

el brinco

Suplemento de la Revista del Consumidor
Coordinación: Marie Puga

Número 57
Octubre de 1986



LOS NIÑOS PESCADORES

Los niños que viven a la orilla del mar y de los ríos, pescan desde que son pequeños. Primero, sólo en la laguna, el río o el estero, para no exponerse a peligros. Cuando son mayores han aprendido lo necesario para salir al mar. Aprenden a mantener el equilibrio sobre la lancha, a usar las redes, los anzuelos y las líneas. Conocen las aguas y los vientos y saben dónde están los peces. Usan la atarraya, que es una red redonda con plomos en sus orillas, y conocen las especies que van a pescar por su tamaño, su color y la manera como se mueven bajo el agua. Salen en la lancha con sus padres, tíos o abuelos y de ellos aprenden. Pescan para comer y, a veces, para vender.

Semillas para la paz

Hace unas semanas recibimos una carta en El Brinco **y nos pareció tan interesante que hicimos una cita con sus autores, alumnos de la secundaria del Colegio Franco Español. Ahí nos enteramos de que el ideal, transformado en apasionante tarea, fue sugerido por sus maestros, que no sólo se preocupan por la enseñanza de nuevos conocimientos sino también por la formación espiritual de sus alumnos. Para fomentar los valores que integrarán la personalidad de los escolares se han trazado cuatro puntos básicos:**

1. **Educar para la libertad**
2. **Formar con sentido social.**
3. **Desarrollar la inteligencia, el sentido crítico y la voluntad.**
4. **Fomentar la iniciativa y la capacidad.**

Así, los alumnos han participado activamente en diversos programas sobre ecología, educación para el consumo, control de la basura y ahora, quizá en la tarea más importante de todas: una campaña por la paz.

Para que conozcas en qué consiste esto y cómo trabajan para difundirla, reproducimos la carta enviada a **El Brinco.**

La asamblea, realizada en un salón de clases, tuvo buenos resultados. Los alumnos se dieron el lujo de pedir cuentas a Kadafi, de tutear a Gorbachov y a Reagan, de regañar a Margaret Thatcher y de reclamar a todos su desprecio por el mundo que heredarán los niños.

México, 2 de septiembre de 1986.

Estimados amigos:

Somos alumnos de la secundaria del Colegio Franco Español. La semana pasada estuvimos discutiendo con nuestros maestros acerca de la paz. Nos dimos cuenta de que dentro de 14 años, cuando llegue el año 2000, vamos a tener más de 26 años; quizá ya seamos padres de familia. Esto nos ha preocupado mucho porque ¿qué clase de mundo vamos a vivir dada nuestra actual realidad? Es por esto que iniciamos una campaña por la paz y queremos invitarlos para que se unan a ella. Se trata de que maestros y alumnos de todas las escuelas, junto con nuestras familias, dediquemos unos minutos de cada semana, durante lo que resta del año, para pensar, discutir, investigar, reflexionar, cantar, escribir, etc. por la paz. Puede hacerse todos juntos o también cuando estamos solos. La idea es que siempre, en algún momento, un ser humano ofrezca algunos minutos de su tiempo por la paz.

Creemos que si se logra esta cadena, quizá florezca la semilla y nos permita vivir en un mundo mejor.

En el Colegio Franco Español hicimos un buzón donde depositamos en un papel nuestros nombres y los minutos que llevamos ofrecidos a la paz. Ya llevamos 3083 minutos; nuestra primera meta es llegar a 50.000 minutos. Unete a nuestra campaña.

ASAMBLEA POR LA PAZ

Cuando visitamos la escuela secundaria, los muchachos (hombres y mujeres) habían

"Somos nosotros los que vivimos en la inquietud sólo porque ustedes continúan en la contienda", dice Howman Pagola a Reagan y Gorbachov.

organizado una asamblea en la que comparecían cuatro poderosos gobernantes, que no se caracterizan precisamente por su amor a la paz. Estaban personificados por cuatro maestros: Mauricio Guerrero, director de la secundaria, Susana Rodríguez, coordinadora y orientadora, y los maestros Rudy Raymundo y Luis Arturo Fuentes, quienes exponían las ideas de

Fotos de Luis Fernando Paz

Los alumnos piden la palabra para exponer sus argumentos. Al fondo podemos ver sus trabajos de redacción y dibujo, en los que comunican su compromiso por la paz

Kadafi, Gorbachov, Margaret Thatcher y Reagan.

La asamblea se inició con una pregunta que se hacen todos los niños del planeta, ¿Por qué quieren ustedes llegar a la guerra y destruir el mundo?

Durante una hora las razones de los belicistas fueron rebatidas con argumentos lógicos, tan sencillos, que redujeron las explicaciones de los cuatro gobernantes a una criminal ambición de poder.

De esta forma, los jóvenes luchadores por la paz sacrifican tiempo de juego y de descanso para participar en los interrogatorios, las investigaciones y sus conclusiones, así como para escribir cartas de difusión de su campaña o cartas, como las más actuales, dirigidas a los dirigentes que pretenden hacer la guerra. Hemos seleccionado algunas líneas de estas cartas, que dicen lo siguiente:

"Queremos que haya paz porque la necesitamos, porque sin ella nos vamos a morir..." Violeta Ayala.

"Todos los niños de México y del mundo estamos enterados de las atrocidades que han cometido y sabemos que si ustedes nos permitieran ir a verlos, apuesto que los convenceríamos para que hubiera paz en el mundo..." Antonio Guerrero.

"¿Por qué quitarnos el respeto y sólo hacer valer el poder y el dinero?" Dominika Paleta.

"Si matan a todos, ¿a quién van a gobernar?" Mónica Urrutia.

"Piensen que con el dinero gastado en cada submarino o cohete atómico, se puede alimentar a millones de personas..." Pedro Rendón.

"¿Qué esperan ganar con esto? Hambre, dolor o quizá venganza". Adriana Luengas.

"Siempre que veo las noticias en la tele, hay guerras, terroristas o bombas o cosas por el estilo. ¿Por qué no hay paz?" Esther Pérez S.

"Hay que razonar y no invertir en armas; éstas se hicieron para destruir" Alfonso Valverde.

"Ya no inviertan en armamento y misiles, y sí en escuelas, casas y alimento para los necesitados de todo el mundo" Daniel Gómez E.

"¿Por qué no piensan que lo que se ha formado en millones de años lo van a destruir en unas horas?" José Luis Vives.

Cuando leas este reportaje, los iniciadores del movimiento habrán aumentado sus minutos por la paz; les gustaría mucho que tú y tus compañeros

Después de la asamblea, Pedro Rendón y Aldo de Santiago depositan en el buzón un papel donde se han anotado los 60 minutos dedicados a su causa.

dedicaran un pequeño esfuerzo por el mismo fin, que seguramente se hará realidad si los niños recuerdan al mundo que ellos son quienes más la necesitan. Así, podrán compartir las últimas líneas del poema escrito de los alumnos de esta escuela: "Como ser humano siento la verdadera esencia de la vida y así podré decir que me comprometo con la paz".

ALGO NUEVO S

Los especialistas en nutrición estudian e investigan qué contienen los alimentos y cuánto podemos aprovecharlos.

Ellos dicen que el huevo proporciona proteínas de alta calidad; aunque sería muy complicado explicarte qué son las proteínas Sólo piensa que en el interior de esa cajita frágil, tersa y de forma perfecta (que ningún artesano podría construir igual), se encuentra un tesoro que también contiene vitaminas, minerales y grasas.

Cuando abres la cajita o rompes el cascarón, y comes lo que hay en su interior, está proporcionando a tu cuerpo elementos que ayudan a la construcción, reparación y mantenimiento de tejidos, como la piel y los músculos, y los órganos internos, como el corazón, los riñones, etc. Es como si tuvieras a tu servicio a un equipo de microscópicos obreros que resanaran, pulieran y construyeran de nuevo cada zona de ti mismo, para mantenerte en buenas condiciones.

Las propiedades del huevo te protegen también de enfermedades y te proporcionan energía para correr, estudiar, caminar, jugar y hacer deportes.

Los niños pueden consumir de uno a dos huevos diarios, cosa que ya no deben hacer los adultos, a quienes se recomienda sólo tres o cuatro por semana, porque ellos ya no desarrollan ni forman nuevos músculos. Claro que para todos lo mejor es que coman huevos frescos. ¿Sabes cuando lo están?

Basta con vaciarlos sobre un plato; si la yema está aplastada, casi al mismo nivel de la clara, el huevo es viejo. También puedes usar otro sistema, sin necesidad de romper el huevo: sumérgelo en una taza con agua fría. El huevo fresco irá al fondo en forma horizontal (como un submarino); el huevo viejo, flotará.

Los huevos no pierden sus propiedades al cocinarlos, pero tampoco hay que hacerlo mucho para que no pierdan su valor nutritivo. La clara es difícil de digerir cruda, por eso a los bebés sólo se les da la yema.

Los huevos blancos son tan nutritivos como los rojos; su única diferencia es que la gallina que los pone es de diferente color.

Lava los huevos con agua fría antes de comerlos, para quitar impurezas alojadas en partículas extrañas pegadas al cascarón.

Si te gustan los plátanos, que es una fruta con alto contenido alimenticio, pide a mamá que te prepare el siguiente platillo, que algún goloso imaginó especialmente para niños.

Plátanos con gabardina

Un plátano sin cáscara se clavetea con nueces peladas. Se revuelca en harina y se envuelve en huevo (la clara batida a punto de turrón, a la que luego se incorpora la yema). Después se fríe.

También puedes sugerir a tu mamá que rompa los huevos sólo por un extremo. Si guardas los cascarones vacíos podrás decorarlos como te indicamos en estas páginas y formar una colección.

CEMPAZUCHIL,

Foto de Fernando Rojas

En este mes podrás ver que por todas partes de la ciudad hay cempazúchiles, esas flores amarillas que la gente conoce también como "flor de muerto". Se llaman así porque la planta florece durante estos meses y coincide con la ceremonia del Día de muertos. Tradicionalmente los mexicanos la llevan a los panteones y la usan para adornar las ofrendas y los altares en las iglesias. Los antiguos mexicanos la consideraban una flor medicinal.

Puedes encontrar miles de ellas en la ofrenda que cada año se instala en el Museo Anahuacalli, construido por Diego Rivera en la colonia del Reloj en la ciudad de México. También puedes verlas en un

OBRE EL HUEVO

CASCARONES DECORADOS.

Materiales: Cascarones de huevo, vacíos, perforados sólo por un extremo. Cartulina de color. Tijeras. Pegamento. Pincel y colores de agua o plumones.

1. BASE Dibuja sobre una cartulina, el modelo número 1 que debe servir como base de un cascarón.
Recorta las líneas verticales para abrirlas y formar una franja. Curva la base hasta formar un círculo y pega sus extremos. Ya tienes la base para tu cascarón. Pégalo sobre el interior de la base para asegurarlo. Ahora decóralo. Puedes usar figuras como las que te proporcionamos en esta página, recortadas sobre papel de china o sobre cualquier papel ligero de bonito color. También usa tus propios diseños y colores de agua o plumones o decóralos con pintura dorada.

figura 1

FLOR DE ORO

cuadro de Saturnino Herrán, llamado "La Ofrenda", donde aparece una trajinera en Xochimilco transportando a las flores y a quienes las cultivaron. Esta es una de las pinturas más hermosas del pintor mexicano.

El nombre indígena de la flor es Cempoalxóchitl *que quiere decir: flor de veinte hojas.*

Su color amarillo oro, manchado de púrpura, varía, porque a veces crece en tierras cultivadas y a veces en tierras silvestres.

Los españoles la llama "Girofle de Indias". Los habitantes peninsulares de la Nueva España la conocían como "Flor de Júpiter" y los franceses la conocen como "Legión de honor".

Una leyenda cuenta que la princesa Tecuelhuaizin, hija del cacique Xicotencatl, cultivaba en sus jardines estas flores, que prefería a cualquier otra porque tenían los colores del sol de la mañana, del sol de mediodía y del atardecer. Por eso se dice que son la ofrenda adecuada en los sepulcros de los que se han muerto.

El cempazúchil puede cultivarse por medio de semillas y crece en cualquier terreno, aunque prefiere los arcillo-arenosos.

Tiempo de banderas

Pilar Pérez Sainz

La bandera es uno de los símbolos más importantes de todo país. Es el emblema de la patria. Mediante el acto de la jura de la bandera, los soldados prometen defenderla y honrarla. Desde los tiempos más remotos, la bandera fue el trofeo más preciado de las batallas. Defende su bandera y conquistar la del enemigo era un acto honroso y, por el contrario, la pérdida de la bandera constituía una desgracia irreparable.

En nuestra historia tenemos un gran ejemplo en la heroica defensa del Castillo de Chapultepec; los Niños Héroes prefirieron ofrendar sus vidas que entregar la bandera al enemigo.

En la actualidad nuestra bandera es el símbolo de México ante el mundo; ondea en las competencias deportivas, en congresos internacionales, en los edificios de las embajadas, engalana barcos y aviones y, dentro del país, la vemos en los edificios públicos. Todos los lunes la saludamos solemnemente en las escuelas y le rendimos homenaje en cada fecha histórica.

Foto de Fernando Rojas.

Todos los días a las seis de la mañana, la bandera es izada en el asta que se encuentra en el centro de la Plaza de la Constitución, mediante una ceremonia. A las seis de la tarde, la bandera es bajada y conducida a Palacio Nacional.

Sin embargo, nuestra bandera no siempre fue como ahora la conocemos. Al inicio de la Independencia era un estandarte y al consumarse el movimiento libertario ya era una bandera propiamente dicha: verde, blanca y roja, con tres estrellas en el centro. Pero siguió modificándose como bandera republicana, bandera del imperio y bandera del movimiento porfirista. Por decreto la bandera tuvo en 1968, su último cambio.

BANDERA TRICOLOR

Como sabes, su escudo lo constituye un águila parada sobre un nopal, devorando una serpiente, entre ramas de encino y laurel. El águila y la serpiente fueron la señal que durante mucho tiempo buscaron los aztecas para fundar la Gran Tenochtitlán y representan la grandeza y el poderío; las ramas de encino y laurel son emblemas de fortaleza y de victoria. Respecto al significado de los colores existen muchas versiones, pero la mayoría coincide en que el verde representa la independencia, el rojo la unión y el blanco la paz.

Muchas veces en la escuela te encargan que investigues sobre un tema, lo redactes y lo ilustres con algún dibujo. El tema para un grupo de escolares en esta ocasión fue "La bandera mexicana".

Algunos de ellos compraron en papelerías estampas y monografías, con las cuales pretenden sustituir la labor de investigación que los niños deben realizar en libros y enciclopedias. Esas estampas presentan una información incompleta, mal redactada y, a veces, con faltas de ortografía. Como ya están ilustradas impiden al niño desarrollar su creatividad en el dibujo y, además, se convierten en un gasto inútil. Recuerda que los trabajos de investigación tienen como objeto el que aprendas a documentarte y a buscar la información en los libros. Si no los tienes en casa acude a la biblioteca más cercana, donde te ayudarán a elegir el texto más adecuado. Cuando no estés seguro de cómo se escribe una palabra, consulta el diccionario.

La primera aventura de Juanito

Eran las dos de la tarde y las clases habían terminado. Juanito salió de su escuela, se detuvo en la puerta y reflexionó: "Es el primer día que regresaré solo a mi casa. No tengo miedo".

Su mamá le había advertido, en la mañana temprano, que no podía recogerlo a la salida y como no había nadie que lo hiciera le entregó un recado dirigido a las autoridades de la escuela, para que le permitieran salir solo.

—Ya soy grande —pensó—, tengo once años y debo aprender a regresar a casa y a cuidarme.

La aventura se inició al cruzar la primera avenida. Juanito esperó sobre la banqueta a que ningún auto o camión estuviera a menos de cien metros y entonces fue cuando atravesó con paso rápido y seguro. —No corras— —le había dicho mamá— porque puedes tropezar y caer.

Solamente dos cruceros más, con tráfico peligroso, se encontraban en su ruta. Juanito los salvó cuando el semáforo detuvo a los automóviles y caminó entre las personas que cruzaron con él.

—Espera a que alguien camine antes de hacerlo tú—había dicho mamá.

El principal peligro había pasado. Las calles siguientes eran tranquilas, pero él caminó con la vista al frente y con paso regular, para evitar que lo detuviera algún desconocido.

—No hables con nadie que no conozcas. Abundan los maleantes y a veces te topas con gente mal intencionada—había dicho mamá.

Dio vuelta a la calle y... ¡al fin! ahí estaba su casa. Entró satisfecho de su hazaña y besó a su mamá antes de dar la última mordida al pepino con chile que había comprado en la puerta de la escuela y que lo había acompañado durante la emocionante travesía. En el mismo momento advirtió el espanto en la cara de su madre.

Era divertido ver que sus ojos se abrían como platos.

—¡Olvidé decírtelo!—exclamó sonrojada—. Te advertí que debías cuidarte del tráfico, de los maleantes, de la gente mal intencionada, pero no mencioné el peligro de los vendedores en la puerta de la escuela.

Y en ese momento Juanito recordó lo que siempre le habían dicho; imaginó a los pepinos, jícamas, a las ricas naranjas con chile, al algodón de azúcar, a los tejocotes con caramelo, chicharrones de harina, churros y charritos, que rondaban fuera y dentro de la escuela. Vio en ellos una cara con expresión perversa y con el propósito de quitar el hambre, lastimar los dientes y amenazar su salud, como sucede con todos los alimentos que se ingieren entre comidas o que se compran en lugares expuestos a la contaminación.

—Pero tú me diste dinero—, se disculpó Juanito.

—El dinero que te di— le dijo mamá— era para alguna emergencia que podría aparecer, pero si piensas gastarlo en golosinas como esas, es mejor que lo guardes en tu alcancía.

—Es cierto— pensó el niño—, mañana lo haré mejor, exclamó—, porque ya sé regresar solo a casa.

¿ SABES IDENTIFICAR A LOS PECES ?

Elmer y Alcer, dos niños de Río Lagartos, que está en Yucatán, describen así las especies que más pescan en las cercanías a su casa:

"La **sardina** es aplastada pero por donde están sus aletas está gorda. Sirve para carnada del **mero**. El **tancabí** sirve de carnada para pescar **curvina, roncos** y **jurel.**

La **mojarra** es blanca con rayas plateadas. Cuando se "vira", clarea la plateadura que tiene. Es el pescado al que le decimos **filomenas**. El **jaboncito** es chico y también largo, y tiene rayas amarillas y negras. Las **chabelitas** son como mojarras chiquititas que tienen grandes sus aletas y su cola. El **ojudo** es el **jaboncito** cuando crece, y es amarillo.

También hay uno que le dicen **perro**, porque ladra dentro del mar. Y la **cochina**, que es como una mojarra, pero más delgada y más ancha: Tiene unos dientes que si llega a morder... Hay peces chicos y hay grandes."

el correo de los brincadores

Querido Brinco:

Quisiera saber cuáles son las instrucciones para hacer el mimeógrafo popular. Les agradecería que me dijeran cómo hacerlo. Además, gracias a ustedes he aprendido muchas cosas como los derechos del niño, la información del robot-Pascal y muchas cosas más que han publicado en revistas pasadas. Tengo 10 años.

Espero su contestación. Gracias.

José Luis Ortegón Torres.
Nicolás San Juan 520-104
Col. Narvarte 03020
México, D.F.

José Luis:

Las instrucciones para hacer el mimeógrafo popular fueron publicadas en El Brinco número 28 que corresponde a la Revista del Consumidor número 86, de abril de 1984. Fue diseñado por los maestros Rubén Dac Pérez y Esther Téllez que han constituido el grupo Dac-Tey de comunicadores, que crea a bajo costo, instrumentos para comunicación. Si es posible, volveremos a publicarlo en algún Brinco futuro.

Garcinieto, nuestro amigo dibujante, nos manda esta caricatura para advertirte sobre los peligros de la televisión, sus constantes anuncios y el vicio que crea en algunos niños.

CURSOS PARA NIÑOS DURANTE SUS HORAS LIBRES.

Los niños de 6 a 12 años pueden inscribirse en los cursos permanentes, organizados por la Delegación Miguel Hidalgo desde el mes de septiembre. El horario es de lunes a viernes de 16:00 a 18:30 hrs. Los cursos que se impartirán son los siguientes: Teatro infantil, iniciación musical, danza, artes decorativas, juguetería, artes plásticas y karate. Las inscripciones se hacen en la Coordinación de Centros de Arte (Emilio Castelar y Alejandro Dumas), en medio del parque Polanco. Informes: 553-27-98.

Nota importante:

¿Ya escribiste tu carta para El Brinco? Mándanos tus comentarios y tus preguntas. Queremos saber si has llevado a cabo algunos experimentos, juegos o artesanías que hemos publicado.

Escribe a El Brinco
Apdo. Postal 20-600
01020 México, D.F.